



ESCUELA DE POSGRADO
UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**Programa “Fortaleciéndome” para disminuir la
agresividad en estudiantes del quinto de primaria
“Nuestra Señora de Fátima” Comas – Lima – 2017**

**TESIS PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE
Maestro en Psicología Educativa**

AUTOR:

Br. Eddy Eugenio García García

ASESOR:

Mgtr. Nolberto Leyva Aguilar

SECCIÓN:

Educación e Idiomas

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Atención integral del infante, niño y adolescente

PERÚ - 2017

Dr. César Del Castillo Talledo
Presidente

Dr. Antonio Lip Licham
Secretario

Mgtr. Nolberto Leyva Aguilar
Vocal

Dedicatoria

A Dios, a quien le agradezco su infinita misericordia y a quien me rindo a su entera y divina voluntad.

A mi madre, quien con su esfuerzo indomable me enseñó que lo importante es seguir adelante por muy difícil que se vea el camino.

A mi esposa y a mi hija que con su amor me animan a seguir adelante y a cumplir mis metas.

Agradecimiento

A la Universidad César Vallejo en las personas de sus catedráticos, en especial al docente asesor Mgtr. Nolberto Leyva. A las directoras, personal docente y toda la comunidad educativa de la I.E. 2033 y a todas las personas que de una u otra manera colaboraron en el desarrollo de esta investigación.

Declaratoria de Autoría

Yo, Eddy Eugenio García García estudiante del Programa de Maestría en Psicología Educativa de la Escuela de Posgrado de la Universidad César Vallejo, identificado con DNI 07840149 con la tesis titulada Programa “Fortaleciéndome” para la disminuir la agresividad en estudiantes del quinto de primaria “Nuestra Señora de Fátima” - Comas – Lima – 2017.

Declaro bajo juramento que:

- 1) La tesis es de mi autoría.
- 2) He respetado las normas internacionales de citas y referencias para las fuentes consultadas. Por tanto, la tesis no ha sido plagiada ni total ni parcialmente.
- 3) La tesis no ha sido auto plagiada; es decir, no ha sido publicada ni presentada anteriormente para obtener algún grado académico previo o título profesional.
- 4) Los datos presentados en los resultados son reales, no han sido falseados, ni duplicados, ni copiados y por tanto los resultados que se presenten en la tesis se constituirán en aportes a la realidad investigada.

De identificarse falta o fraude (datos falsos), plagio (información sin citar a autores), autoplagio (presentar como nuevo algún trabajo de investigación propio que ya ha sido publicado), piratería (uso ilegal de información ajena) o falsificación (representar falsamente las ideas de otros), asumo las consecuencias y sanciones que de mi acción se deriven, sometiéndome a la normatividad vigente de la Universidad César Vallejo.

Lima, 10 de junio de 2017.

Eddy Eugenio García García
DNI 07840149

Presentación

Señores miembros del Jurado:

Dando cumplimiento a las normas del Reglamento de elaboración y sustentación de Tesis de la Escuela de Posgrado de la Universidad “César Vallejo”, para elaborar la tesis, presento el trabajo de investigación titulado: Programa “Fortaleciéndome” para la disminuir la agresividad en estudiantes del quinto grado de primaria “Nuestra Señora de Fátima” - Comas – Lima – 2017.

En este trabajo se describe los hallazgos de la investigación, la cual tuvo como objetivo: Determinar la influencia de la aplicación del programa “Fortaleciéndome” en el nivel de agresividad de los estudiantes del quinto grado de la Institución Educativa 2033 “Nuestra Señora de Fátima”, Comas – Lima. 2017; con una muestra de 57 estudiantes. El estudio está compuesto por siete capítulos, en el primero denominado Introducción se describe el problema de investigación, justificación, antecedentes y objetivos que dan los primeros conocimientos del tema, así como las teorías relacionadas a la variable agresividad, en el segundo capítulo se presenta los componentes metodológicos, en el tercero se presenta los resultados, seguidamente en el cuarto capítulo la discusión del tema, en el quinto se desarrollan las conclusiones arribadas, mientras que en el sexto se expone las recomendaciones y en el sétimo se adjunta las referencias y por último se colocan los anexos.

Señores miembros del jurado espero que esta investigación sea evaluada y merezca su aprobación.

El autor.

Tabla de Contenidos

	Página del Jurado	ii
	Dedicatoria	iii
	Agradecimiento	iv
	Declaratoria de Autoría	v
	Presentación	vi
	Tabla de Contenidos	vii
	Lista de tablas	ix
	Lista de Figuras	x
	Resumen	xi
	Abstract	xii
I.	Introducción	13
	1.1 Antecedentes	14
	1.1.1 Antecedentes Internacionales	14
	1.1.2 Antecedentes Nacionales	15
	1.2 Fundamentación científica	16
	1.2.1 Programa “Fortaleciéndome”	16
	1.2.2 Agresividad	27
	1.3 Justificación	38
	1.3.1 Justificación teórica	38
	1.3.2 Justificación práctica	39
	1.3.3 Justificación metodológica	39
	1.4 Problema	40
	1.4.1 Planteamiento del problema	40
	1.4.2 Problema general	43
	1.4.3 Problemas específicos	43
	1.5 Hipótesis	44
	1.5.1 Hipótesis general	44
	1.5.2 Hipótesis específicas	44
	1.6 Objetivos	45
	1.6.1 Objetivo general	45
	1.6.2 Objetivos específicos	45
II.	Marco Metodológico	47
	2.1 Variables	48
	2.1.1 Variable independiente: Programa “Fortaleciéndome”	48
	2.1.2 Variable dependiente: Nivel de Agresividad.	50
	2.2 Operacionalización de variables	51
	2.3 Metodología	52
	2.4 Tipo de estudio.	52
	2.5 Diseño	53
	2.6 Población, muestra y muestreo	56
	2.6.1 Población	56
	2.6.2 Muestra	56
	2.6.3 Muestreo.	57
	2.7 Técnicas e instrumentos de recolección de datos	57
	2.7.1 Técnica	57

	2.7.2 Instrumento	57
	2.8 Métodos de análisis de datos	59
	2.9 Aspectos éticos	59
III.	Resultados	61
	3.1 Estadística descriptiva	62
	3.1.1 Resultados Generales.	62
	3.2 Estadística Inferencial	72
	3.2.1 Prueba de hipótesis.	72
IV.	Discusión	86
V.	Conclusiones	93
VI.	Recomendaciones	94
VII.	Referencias	98
VIII.	Anexos	104
	Anexo 1. Artículo científico	105
	Anexo 2 - Matriz de Consistencia	113
	Anexo 3 - Constancia de Aplicación del Programa	117
	Anexo 4 - Matriz de Datos	118
	Anexo 4a – Grupo Experimental Pretest	118
	Anexo 4b – Grupo Experimental Posttest	119
	Anexo 4c – Grupo Control Pretest	120
	Anexo 4d – Grupo Control Posttest	121
	Anexo 5 – Fichas Técnicas	122
	Anexo 5a - Ficha Técnica del Programa	122
	Anexo 5b - Ficha Técnica del Instrumento	123
	Anexo 6 – Instrumento	131
	Anexo 7 – Formato de validación	141
	Validación del Instrumento	141
	Anexo 8 - Programa “Fortaleciéndome”	146

Lista de tablas

Tabla 1	Módulos del programa Fortaleciéndome	49
Tabla 2	Matriz de operacionalización de la variable dependiente: agresividad	51
Tabla 3	Esquema del diseño cuasiexperimental: Diseño de pretest-postest con grupo control	55
Tabla 4	Población de estudio del quinto grado	56
Tabla 5	<i>Muestra de estudio de estudiantes de quinto grado</i>	57
Tabla 6	Ficha técnica del instrumento: Cuestionario de Agresividad	58
Tabla 7	Profesionales que participaron en el Juicio de Expertos	59
Tabla 8	Distribución de Medias en el pre y el post test, de la variable Agresividad General.	62
Tabla 9	Distribución de Medias en el pretest y el posttest, de las dimensiones de la variable Agresividad.	63
Tabla 10	Frecuencia y porcentajes en el nivel de agresividad general de los estudiantes de quinto de primaria de la Institución Educativa N° 2033 “Nuestra Señora de Fátima” Comas - Lima, 2017	64
Tabla 11	Frecuencia y porcentajes en el nivel de agresividad física de los estudiantes de quinto de primaria de la institución educativa n° 2033 “Nuestra señora de Fátima” comas - lima, 2017	65
Tabla 12	Frecuencia y porcentajes en el nivel de agresividad verbal de los estudiantes de quinto de primaria de la Institución Educativa N° 2033 “Nuestra Señora de Fátima” Comas - Lima, 2017	67
Tabla 13	Frecuencia y porcentajes en el nivel de Ira de los estudiantes de quinto de primaria de la Institución Educativa N° 2033 “Nuestra Señora de Fátima” Comas - Lima, 2017	68
Tabla 14	Frecuencia y porcentajes en el nivel de Hostilidad de los estudiantes de quinto de primaria de la Institución Educativa N° 2033 “Nuestra Señora de Fátima” Comas - Lima, 2017	70
Tabla 15	Prueba U de Mann Withney para comprobar hipótesis general	74
Tabla 16	Prueba U de Mann Withney para comprobar hipótesis específica 1	77
Tabla 17	Prueba U de Mann Withney para comprobar hipótesis específica 2	79
Tabla 18	Prueba U de Mann Withney para comprobar hipótesis específica 3	82
Tabla 19	Prueba U de Mann Withney para comprobar hipótesis específica 4	84

Lista de Figuras

Figura 1	Nivel de Agresividad General de los estudiantes de quinto de primaria de la Institución Educativa N° 2033 “Nuestra Señora de Fátima” Comas - Lima, 2017	64
Figura 2	Nivel de agresividad física de los estudiantes de quinto de primaria de la Institución Educativa N° 2033 “Nuestra Señora de Fátima” Comas - Lima, 2017.	66
Figura 3	Nivel de agresividad verbal de los estudiantes de quinto de primaria de la Institución Educativa N° 2033 “Nuestra Señora de Fátima” Comas - Lima, 2017	67
Figura 4	Nivel de Ira de los estudiantes de quinto de primaria de la Institución Educativa N° 2033 “Nuestra Señora de Fátima” Comas - Lima, 2017	69
Figura 5	Nivel de Hostilidad de los estudiantes de quinto de primaria de la Institución Educativa N° 2033 “Nuestra Señora de Fátima” Comas - Lima, 2017	70
Figura 6	Prueba U de Mann Withney para comprobar hipótesis general	74
Figura 7	Prueba U de Mann Withney para comprobar hipótesis específica 1	77
Figura 8	Prueba U de Mann Withney para comprobar hipótesis específica 2	80
Figura 9	Prueba U de Mann Withney para comprobar hipótesis específica 3	82
Figura 10	Prueba U de Mann Withney para comprobar hipótesis específica 4	85

Resumen

La presente investigación tuvo como objetivo: Determinar la influencia de la aplicación del programa “Fortaleciéndome” en el nivel de agresividad de los estudiantes del quinto grado de la Institución Educativa 2033 “Nuestra Señora de Fátima”, Comas - Lima - 2017.

La investigación realizada fue de enfoque cuantitativo, de tipo aplicada, longitudinal, con un diseño experimental y subdiseño cuasiexperimental. La población estuvo conformada por 87 estudiantes y la muestra fue 57. Se utilizó la encuesta como técnica de recopilación de datos de la variable agresividad; se empleó como instrumento el Cuestionario de Agresividad (AQ) de Buss y Perry (1992). Es un instrumento estandarizado, por lo tanto, ya posee validez y confiabilidad mediante la prueba Alfa de Cronbach con coeficiente de 0,836.

Los resultados descriptivos indicaron que, en el pretest tanto el grupo control como el grupo experimental presentaron resultados similares en agresividad, es decir se encontraron en los niveles promedio y alto; mientras que en el posttest los resultados fueron muy diferentes entre los grupos, el grupo experimental redujo su nivel de agresividad ubicándose en el nivel bajo, y el grupo control mantuvo sus resultados iniciales. Los resultados inferenciales permitieron concluir que, sí existió influencia significativa de la aplicación del programa “Fortaleciéndome” en el nivel de agresividad de los estudiantes del quinto grado de la Institución Educativa 2033 “Nuestra Señora de Fátima”, Comas - Lima - 2017 ($Z=-5,957 > 1,6706$ y $\text{Sig.}=0,000 < 0.005$).

Palabras clave: Programa, agresividad, estudiantes, institución educativa.

Abstract

The present research had as objective: To determine the influence of the application of the program "Strengthening me" in the level of aggressiveness of the fifth grade students of the Educational Institution 2033 "Our Lady of Fatima", Comas - Lima - 2017.

The research was a quantitative, applied, longitudinal, with an experimental design and quasi-experimental sub-design. The population was made up of 87 students and the sample was 57. The survey was used as a technique for collecting data of the variable aggressiveness; The Aggression Questionnaire (AQ) by Buss and Perry (1992) was used as an instrument. It is a standardized instrument, therefore, it already has validity and reliability through the Cronbach Alpha test with a coefficient of 0.836.

The descriptive results indicated that in the pretest both the control group and the experimental group presented similar results in aggressiveness, ie they were found in the average and high levels; While in the posttest the results were very different between the groups, the experimental group reduced their level of aggressiveness to the low level, and the control group maintained its initial results. The inferential results allowed us to conclude that there was a significant influence of the application of the "Strengthening Me" program on the level of aggressiveness of the students of the fifth grade of the Educational Institution 2033 "Our Lady of Fatima", Comas - Lima - 2017 ($Z = -5.957 > 1.6706$ and $\text{Sig.} = 0.000 < 0.005$).

Keywords: Program, aggressiveness, students, educational institution.

I. Introducción

1.1. Antecedentes

1.1.1. Antecedentes internacionales.

Garretón (2013). *Estado de la convivencia escolar, conflictividad y su forma de abordarla en establecimientos educacionales de alta vulnerabilidad social de la provincia de concepción, chile*. (Tesis Doctoral, Universidad de Córdoba, Córdoba, Chile) concluyó que, las actividades en las que los padres se relacionan con los estudiantes como recoger las calificaciones, favorecen el desarrollo integral de los estudiantes. Gracias a la relación escuela-familia mejora el rendimiento académico, la integración social y la motivación del alumnado, incluso una mejora en el clima social familiar; disminuyendo de esta manera la probabilidad de fracaso escolar.

Benitez (2013). *Conducta agresiva en adolescentes del nivel medio del Colegio Nacional Nueva Londres de la ciudad de Nueva Londres* (Tesis, Universidad Tecnológica Intercontinental, Coronel Oviedo, Paraguay). Indicó que el nivel de sociabilidad y cohesión que existe entre los estudiantes del Colegio Nacional Nueva Londres con una marcada tendencia agresiva poseen un nivel de cohesión bajo.

Bravo (2006) *Efectos de un programa de modificación conductual para el manejo de conductas agresivas en niños de educación inicial*. (Trabajo Especial de Grado para optar al Título de Magíster, Centro de investigación psiquiátrica, psicológica, y sexológica de Venezuela, afiliada a la Universidad de Pensilvania).determinó que el uso de reforzadores positivos en un programa de modificación de conducta, tiene resultados efectivos para favorecer las conductas prosociales, y estas a su vez mejoran una completa formación del estudiante, facilitando una buena interrelación a nivel social con otras personas, niños o adultos de su ambiente.

Muñoz (2000). *Adolescencia y Agresividad*. (Tesis Doctoral, Universidad Complutense, Madrid, España) concluyó que no existe teoría que pueda explicar por si sola lo complejo de la agresividad, ya que siendo muy compleja, multicausal, necesita ser abordada de manera multidisciplinar. Y en ese sentido, la psicología ecológica, la psicopatología evolutiva, y los modelos cognitivos

serían los modelos conceptuales más actuales, adecuados e integradores para estudiar cómo se aprende la conducta agresiva.

1.1.2. Antecedentes nacionales.

Sirlopú y Zubieta (2014) *Aplicación de la guía “FOBUCOES” para disminuir el acoso escolar en los estudiantes del sexto grado de primaria de la I.E. “Nuestra Señora del Carmen” San Miguel – 2013* (Tesis para obtener el grado académico de Magister en psicopedagogía, Universidad César Vallejo, Lima, Perú) concluyeron que la guía FOBUCOES disminuye de manera significativa el acoso escolar en los estudiantes del sexto grado de la mencionada institución y sugiere aplicarse como uno más de los instrumentos para prevenir el acoso escolar.

Zenteno y Daza (2013) *Efectos del Programa de Desarrollo de Habilidades sociales para disminuir la agresividad de los alumnos de la Institución Educativa Fe y Alegría N° 26 de la UGEL 05 de Lima, 2012*. (Tesis para obtener el grado de magister en Psicología Educativa, Universidad César Vallejo, Lima, Perú), concluyeron que el programa de habilidades sociales es efectivo en la disminución de la agresividad en general, en los estudiantes de la I.E. Fe y Alegría N° 26 de la UGEL 05 de Lima.

Quintana y Ramos (2011) *Actitudes hacia la agresividad de los estudiantes del quinto grado de educación primaria de la I.E. Madre Admirable del distrito del Agustino – 2011* (Tesis para obtener el grado académico de Magister en psicología educativa, Universidad César Vallejo, Lima, Perú) demostraron que más del 50% de los estudiantes tenían actitudes negativas hacia la agresividad, por tanto, eso distorsiona las buenas relaciones sociales, que los estudiantes tienen sentimientos de ambivalencia hacia la agresividad, igualmente más de la mitad conocen la agresividad y sus efectos nocivos. Igualmente, en el mismo porcentaje tienden a evitarla y rechazarla como medio de solución al conflicto. Y terminan reconociendo que el factor social (familiar, escolar, comunitario), es determinante en las actitudes de los estudiantes.

1.2 Fundamentación científica

1.2.1 Programa “Fortaleciéndome”.

Concepto de Programa.

Programa es un grupo de acciones sistemáticas, que, se planifican y orientan hacia metas específicas, como respuesta a necesidades identificadas y respaldadas por una teoría. Rodríguez, Álvarez, Bisquerra, Espín (1990). Un programa es una serie de acciones ordenada que tiene como objeto la solución o la disminución de una dificultad que esté afectando a un sujeto o grupo de sujetos. Un programa se define como: El conjunto de proyectos con objetivos y planes en común, además, de un sistema de evaluación que permite saber si el programa es exitoso o cumple con los objetivos trazados, el cual se aplica coordinadamente.

Un programa de intervención es una propuesta, un plan, creativo y sistemático, diseñado en base a una necesidad, con el propósito de satisfacer dicha necesidad, ya sea una carencia, un problema o falta de funcionalidad para obtener mejores resultados en determinada actividad, en el que se aplica un instrumento (pretest) para obtener un diagnóstico del grupo con el que se va a trabajar, con el fin de determinar el nivel de conocimiento o de dificultad que tienen los sujetos, es decir, la problemática del estudio. Esta información servirá para establecer un diseño tentativo del programa educativo materia de la investigación. Normalmente un programa psicoeducativo se imparte a través de sesiones y con una frecuencia determinada. Al terminar el programa se aplicará nuevamente el instrumento (postest) con el fin de verificar los cambios en los niveles, si existieran. Como es sabido, toda investigación y todo programa deben considerar el principio ético de beneficencia, para lo cual se solicitara el permiso respectivo.

Fundamentación.

El programa “Fortaleciéndome” es la adaptación de un programa elaborado por especialistas del Ministerio de Trabajo y la Universidad Esan, salió a la luz en Octubre del 2013, su nombre original es Capacitación para el Fortalecimiento de Competencias de Jóvenes para el Empleo, cuenta con tres módulos: habilidades cognitivas, habilidades para la construcción y habilidades

socioemocionales, para efectos de esta investigación se tomó parte de este último módulo. Rediseñado con técnicas participativas y con el propósito de ser aplicado a una población de niños de quinto grado, es decir de 10 u 11 años aproximadamente, con la intención de disminuir el nivel de agresividad y mejorar las relaciones interpersonales entre los estudiantes del nivel primario de educación básica regular, pudiendo ser adaptada a otros ciclos de acuerdo al caso y con las modificaciones necesarias. El objetivo es desarrollar habilidades y conductas alternativas dentro de un repertorio conductual más amplio para modificar las conductas inadecuadas del sujeto en sus relaciones interpersonales. Dicho en otras palabras, que los estudiantes adquieran y dominen habilidades sociales, que les permitan desarrollarse de manera espontánea y adecuada, que tengan la capacidad de afrontar cualquier situación que se les presente sin problemas y de manera asertiva. Cabe recordar que el programa está adaptado para usarse específicamente en el quinto grado del nivel primaria. Las actividades y materiales han sido seleccionados en función de los objetivos perseguidos y orientados a generar habilidades sociales con el propósito de modificar la conducta disfuncional a una más adecuada. Se busca promover el desarrollo de un equilibrio emocional, en los estudiantes para con su ambiente, ya sea familiar, social, y escolar a través de la metacognición, generando conductas que favorezcan una convivencia armoniosa y eliminando las conductas agresivas. El programa “Fortaleciéndome”, está basado en las teorías de algunos autores reconocidos entre los que podemos mencionar algunos investigadores como, Gismero (2000), Monjas (2002) y Caballo (2007) quienes con sus aportes le dan fundamento a este programa para disminuir la agresividad en los estudiantes del quinto grado de primaria.

Estructura del programa.

El programa está diseñado para aplicarse en 20 sesiones, y puede desarrollarse en un tiempo aproximado de 3 meses. El programa consta de tres fases:

Una primera fase de Sensibilización, la cual estará dirigida a los padres de familia y los docentes de aula, en la que se impartirá una charla sobre la agresividad, donde se les explicará el objetivo del programa y su importancia,

igualmente se les invitara a dar su consentimiento y participar a lo largo de las actividades del programa. Una segunda fase en la que se aplicarán las sesiones del programa a los estudiantes del quinto grado de primaria de la I.E. Y por último, una tercera fase de evaluación en la que se podrán verificar los resultados del programa.

Habilidades sociales.

El término habilidad se puede entender como destreza, aptitud, o la capacidad de emitir una conducta; y el término social se entiende como las acciones con las que interactuamos en función a los demás y viceversa. Por lo tanto, habilidades sociales es la capacidad de emitir una conducta de interacción con buenos resultados. Esta conducta implica acciones y hechos generados por la voluntad de alcanzar una meta, entiéndase que para este caso la meta sería afrontar una circunstancia que podría generar conflicto entre el yo y la experiencia o circunstancia y viceversa. La interacción social se refiere a una acción mutua o recíproca, es decir, que se desarrolla entre varias personas, lo cual facilita una retroalimentación, de esta manera la habilidad social no se considera terminada sin la respuesta del otro, o sea que favorece con beneficios para ambos participantes. Si existe interacción, existe contacto humano, y en este se pueden dar infinidad de respuestas favorables como también desfavorables puesto que cada persona es diferente a otra. Sin embargo, existen signos como los gestos, la expresión corporal, que permiten establecer resultados favorables del afrontamiento de una circunstancia específica.

Es importante reconocer que actualmente las sociedades están cambiando y que además el hombre está constantemente en un proceso de adaptación y de desadaptación para luego volver a readaptarse, a esta adaptación se le llama habilidad. En la actualidad y debido a las exigencias sociales, lo complejo del ser humano, las habilidades sociales son fundamentales. La capacidad para actuar de manera efectiva (lo personal), frente a una situación determinada por la circunstancia (lo ambiental), la interacción entre ambas (la conducta emergente), y los resultados de la misma es lo que determina la conducta habilidosa o habilidades sociales, que visto de esta manera es una capacidad inherente al ser

humano en la que aprende a emitir una conducta social de interacción con resultados favorables para los participantes.

Actualmente existe gran cantidad de información en cuanto a las habilidades sociales y con muchas definiciones sobre las mismas, pero de entre ellos destacan algunas que han sido básicas en el desarrollo de la presente investigación.

Gismero (2000) se refiere a las habilidades sociales como un conjunto de respuestas que pueden ser verbales y no verbales, que tienen lugar en una situación específica y por las que una persona expresa sus necesidades, sus gustos, sus sentimientos, opiniones, etc., de manera interpersonal, sin ansiedad, y siendo asertivo, es decir, respetando a los demás en el mismo sentido, lo cual lo refuerza y eleva las posibilidades de éxito. Por otra parte Caballo (2007) manifiesta que las habilidades sociales son conductas que en su conjunto, favorecen al individuo para su adecuado desarrollo, ya sea en el campo individual como en el interpersonal, generando actitudes que permitan al individuo expresar sus opiniones, sentimientos, deseos, de manera adecuada y acorde con la situación.

Monjas (2002) afirmó que, las habilidades sociales vienen a ser conductas aprendidas, no son variables de la personalidad, aunque algunas características de esta pueden favorecer e incluso potenciar los comportamientos sociales. Es por esto que, para evaluar las habilidades sociales, se necesita varias etapas. En primer lugar es necesaria la identificación, clasificación y diagnóstico; y posteriormente en la segunda etapa, estamos hablando de la planificación de los programas de intervención. Además una tercera etapa, en la que tiene lugar la evaluación de los resultados de la intervención.

Componentes o elementos de las habilidades sociales.

Una persona socialmente hábil es aquella que tiene un comportamiento a través del cual evidencia determinadas características:

a) Componentes comportamentales.- En distintas investigaciones (Caballo y Buela, 1989) manifiesta que las personas con habilidades sociales tienen un comportamiento muy particular, en el que afloran o se manifiestan algunos

componentes específicos, como la verborrea, el tiempo de habla, la fluidez, la entonación y la mirada, Asimismo, existen otros componentes tales como el lenguaje no verbal en la expresión facial, los momentos de silencio ante el interlocutor.

b) Componentes cognitivos.- La percepción que tiene cada sujeto en cuanto a los niveles de los elementos de su propia vida tienen que ver con las diferentes categorías de las habilidades sociales. Por lo tanto, los pensamientos negativos acerca de si mismo también van a manifestarse como pensamientos o conductas negativas en la interacción con otra persona en el aspecto social disminuyendo de esa manera la posibilidad de resultados favorables, es decir, sus habilidades sociales.

c) Componentes fisiológicos.- Son escasas las diferencias fisiológicas que se han encontrado entre sujetos con habilidades sociales en niveles altos y en niveles bajos, incluso algunos resultan contradictorias. Las diferencias son mínimas y se dan respecto al volumen de la sangre, el pulso, la tasa cardiaca, etc.

Caballo (2005) manifiesta que las habilidades sociales son un nexo entre el sujeto y su ambiente, por lo tanto es muy importante, en el desarrollo de la persona, el entrenamiento en habilidades sociales resulta definitivo y definitorio para la resolución de problemas, el comportamiento social tanto del individuo como de los demás permite el afrontamiento adecuado o inadecuado de la situación que se presente. Por esta razón, las personas deben contar con las siguientes habilidades sociales como mínimo:

- ❖ Hacer y aceptar cumplidos; es decir, que toda persona debe saber reforzar y de la misma manera aceptar refuerzos sociales.
- ❖ Hacer y rechazar peticiones; esto es muy importante. De igual manera, saber expresar deseos y/o necesidades de manera clara y adecuada para maximizar las posibilidades de lograr lo que se quiere.
- ❖ Expresar lo que nos molesta y aceptar las quejas o críticas de los demás; cuando se tiene la capacidad de formular quejas de manera adecuada, lo mismo que aceptarlas, se previene la rabia o la frustración.

- ❖ Iniciar, mantener y finalizar conversaciones; Por ejemplo, saber cómo saludar, o como presentarse facilitan el inicio de una conversación, incluso puede definir que una interacción sea agradable o no.
- ❖ Expresar las opiniones personales y/o defender los propios derechos; es una habilidad fundamental sobre todo cuando se tienen puntos de vista diferentes.
- ❖ Disculparse y/o admitir ignorancia; en algunos casos es necesario para mantener las buenas relaciones, más aún cuando se hiere sin tener el propósito de hacerlo.

Gracias a las habilidades sociales se puede ser competentes y aceptados en la sociedad; de lo contrario el rechazo, la ignorancia o aislamiento de los pares conllevaría a tener problemas escolares, que se pueden manifestar como bajo nivel de rendimiento, a veces fracaso, también puede ser absentismo, incluso hasta abandonar los estudios; por otra parte, expulsiones e inadaptación escolar. De igual manera los problemas de cada uno como la poca valoración de sí, o desajustes psicológicos y psicopatología infantil; además de depresión, indefensión, inadaptación o problemas de salud mental que se evidenciarán más adelante en la época de adolescentes y la edad adulta, tales como, alcoholismo, drogas, suicidio, etc.

Según Monjas y Gonzales (2000) las siguientes habilidades sociales son muy importantes:

a) La Asertividad.-

En las relaciones interpersonales, el estilo con el que se interactúa es un aspecto muy importante, se puede actuar de manera pasiva, de manera agresiva, o de manera asertiva, esta última se da como producto de haber desarrollado habilidades sociales adecuadas.

b) La inteligencia emocional.-

Se puede decir que está compuesta de una serie de habilidades, dentro de las cuales se puede contar el entusiasmo, el autocontrol, la automotivación, la

empatía, la escucha, la resolución de conflictos, la sociabilidad, manejo de los estados de ánimo, manejo de la ansiedad, etc.

c) El auto concepto y autoestima.-

Aunque aparentemente estos términos se pueden prestar a confusión, es decir, parecen ser similares, lo cierto es que son diferentes, y también están asociados a las habilidades sociales.

Para Gismero (2000), existen factores propios de las habilidades sociales y que él considera muy importantes: Las conductas de autoafirmación, la expresión de sentimientos y la conducta asertiva. La capacidad de expresarse de manera adecuada, sin ansiedad, en situaciones sociales indistintas, tales como grupos, reuniones etc., se denomina Autoexpresión; y la expresión adecuada frente a otros defendiendo sus propios derechos se llama defensa de los propios derechos. Ambos forman parte de lo que se denomina conductas de autoafirmación. De igual manera, la expresión adecuada del enfado, sentimientos negativos, o la no conformidad para evitar conflictos se conoce como la expresión de sentimientos. Así también, la habilidad para evitar y cortar interacciones no deseadas, es decir, la capacidad de decir no; la capacidad de hacer peticiones de lo que deseamos; La habilidad para establecer relaciones con el sexo opuesto, hacer y recibir cumplidos, están consideradas en lo que se denomina conductas asertivas.

Para efectos de esta investigación se asume la teoría de Monjas y Gonzales (2000), por considerarla como la más adecuada en función a los objetivos trazados.

Dimensiones del Programa.

Autoconcepto y Autoestima.

A pesar de que se podría dar una definición muy amplia en lo que a autoconcepto se refiere, se puede definir como una configuración psicológica en la que participan criterios, ideas, percepciones, es decir, pensamientos de sí mismo y del ambiente que le rodea, que está sujeto a variaciones, puesto que

esta es la manera en que cada uno construye su propia historia personal, y que como habíamos mencionado anteriormente va cambiando de manera constante al adaptarse a estos cambios.

Por otra parte, lo que denominamos autoestima se refiere al valor que se otorga al yo que se percibe, es decir, es una valoración que se da en función al aspecto afectivo y que implica una carga psicológica dinámica de mucha fortaleza. Esta dupla de constructos psicológicos autoconcepto y autoestima constituyen una unidad cognitivo-afectivo que forma parte de la estructura de la personalidad, a medida que el sujeto se va desarrollando, esta combinación de factores toma una importancia tremenda puesto que se convierte en un generador de estados emocionales y en un regulador de conducta. Es decir, que cuando la autoestima es elevada, el sujeto siente que es lo suficientemente capaz y por lo tanto se siente preparado para las diferentes circunstancias que se le presenten en el transcurso de su existencia. Así mismo, una autoestima disminuida generará sin duda insatisfacción y el menosprecio de sí mismo, lo que genera minusvalía, o sea, la incapacidad de ejecutar determinadas conductas o actividades.

La autoestima está muy relacionada con la percepción de la capacidad, la aceptación, la aprobación y el valor de sí mismo, es decir, del autoconcepto, que a su vez es el conjunto de actitudes y la percepción que tiene el sujeto de sí mismo. Esto es muy importante porque de acuerdo a ello se elabora una imagen propia con la que se presenta la persona ante otras, en las relaciones interpersonales.

Esto empieza a aparecer en forma gradual desde la niñez, la forma o el concepto que tiene el niño de él mismo; descubren y describen características básicas como su sexo y su sexualidad y rasgos en los que van acentuando su "personalidad". Aunque, todas estas elaboraciones psicológicas se hacen de manera circunstancial, principalmente están dadas en función a definiciones externas de los padres, maestros y otros adultos como también otros niños.

Conforme desarrolla, el niño organiza sus experiencias y establece reglas, creencias y conceptos de sí mismo y de los demás, las cuales se refuerzan o

debilitan de acuerdo a los resultados que obtienen ante las circunstancias y/o conflictos que se les presente.

Al aparecer la capacidad del pensamiento abstracto, el niño puede expresar y explicar de manera teórica sus creencias, que hasta ese momento solo podía hacerlo de manera directa, es decir, aparece su autoconocimiento, su autoconciencia, con lo que define su identidad personal. Al formar la imagen de sí mismo, y lograr incluirla en su concepto de personalidad, alcanza un nivel superior en cuanto a habilidades sociales, porque le permite adquirir consciencia respecto a la imagen de sí mismo. La autoestima es la abstracción que hace el sujeto de sí mismo, de sus capacidades y atributos y que es representada por la imagen que tiene de sí. Para ello, realiza observaciones de su conducta y las compara con las acciones, apariencias y conductas de los otros. De esta manera, la autoestima es un proceso constante, en la que participan muchos elementos, y aunque esté casi configurada se sigue retroalimentando de forma constante en función a una nueva autopercepción y autoevaluación del momento actual, generando estados emocionales y de esta manera cambios en las conductas respuesta para la interacción.

En el aspecto emocional, la autoestima, el control de las emociones y los sentimientos están íntimamente vinculados a las relaciones afectivas actuales y en constante proceso de cambio. Con el pasar del tiempo, el sujeto está preparado para afrontar las circunstancias y sus conflictos de manera adecuada, con las habilidades sociales necesarias y de manera autónoma.

La socialización.

Es un proceso complejo, que tiene lugar a través de una serie de interacciones que tienen que ver con aspectos personales, con el ambiente y la cultura.

En primer lugar, la familia es el núcleo en el que se dan las primeras interacciones sociales y afectivas, de acuerdo a sus valores y creencias, las cuales se convierten en los patrones de comportamiento social. Los primeros modelos son los padres de quienes se aprende la conducta social y afectiva, los hermanos se convierten en un sistema primario en el que se adquieren las

nociones de las relaciones con sus padres. Las normas y valores que rigen la conducta social son transmitidas por los padres por medio de la información que se le brinda al hijo, el refuerzo, el castigo o las sanciones, los ejemplos de comportamiento también son modeladas por conductas de los padres y familiares en las relaciones interpersonales. En segundo lugar, con la incorporación al sistema escolar es necesario el desarrollo de algunas habilidades sociales más complejas. El niño tiene que afrontar y adaptarse a otras exigencias sociales, nuevas reglas en nuevos entornos que exigen también nuevas capacidades, la relación con otros adultos y otros niños brindan también nuevos modelos y posibilidades. Aunque en algunos casos no siempre resultan efectivos. En tercer lugar, la relación con los pares resulta muy importante en el proceso de socialización en el niño, esto afecta el desarrollo de su conducta social, puesto que en las aulas tendrá la posibilidad de aprender normas sociales y se le brindarán las claves para establecer las diferencias entre comportamiento adecuado y otro inadecuado en el entorno social. La socialización del niño se ve reforzada también con la amistad, el hecho de pertenecer a un grupo de pares que no sea dentro de la familia favorece el desarrollo de nuevos patrones de conducta en un círculo cerrado generando su propia identidad e individualidad, ya que esto contribuye a la formación de la imagen de sí.

La Asertividad.

Un aspecto muy importante y necesario a tener en cuenta en el estudio de las habilidades es el reforzamiento desde el punto de vista social e individual. Hablar de habilidades sociales es hablar de un reforzamiento en los dos campos, sin embargo, hay autores que manifiestan que no es necesario un reforzamiento social (desaprobación, rechazo, castigo, etc.), siempre y cuando favorezca el crecimiento, y desarrollo del sujeto. Sea por reforzamiento social o individual, el favorecer el desarrollo adecuado del sujeto se denomina asertividad y esta es una conducta importante dentro de las habilidades sociales.

La asertividad se refiere a un gran grupo de conductas que tienen que ver con la capacidad de expresar lo que se siente o se piensa, lo que se cree de forma adecuada y sin ansiedad. Es necesario entonces, para esto estrategias de comunicación. Actualmente, el concepto asertividad ha sufrido algunas

transformaciones, por lo que la conducta asertiva son aquellas conductas de interacción en las que se implica algún nivel de riesgo social, o sea, que tienen la posibilidad de consecuencias negativas. En tal sentido, se puede decir que la conducta asertiva permite expresarse adecuadamente, sin que existan distorsiones cognitivas ni generen ansiedad, logrando una combinación de elementos verbales y no verbales en la comunicación que permita resultados de la manera más efectiva posible; permite ejercer oposición, saber decir que no, hacer saber que se está en desacuerdo, hacer crítica y de la misma manera recibirlas, saber defender los derechos y también saber expresar sentimientos negativos; y permite expresar afecto, saber dar y recibir elogios o cumplidos, saber expresar en general los sentimientos positivos, teniendo en cuenta y respetando el derecho de los otros y sin dejar de lado el alcanzar su propósito.

En algunos casos, las conductas respuesta no son aceptadas en la interacción social y cuando se da este fenómeno, el sujeto tiene la percepción de fracaso o frustración. Además, el razonamiento puede generar la percepción de que no se está preparado aún para esa situación. Por lo tanto es necesario reforzar la autoestima, de manera que se pueda eliminar la ansiedad y desarrollar actitudes adecuadas para la interacción social, de esta manera el sujeto estará mejor preparado y con mejor disposición para afrontar las consecuencias del acto, y así poder salir airoso de la crítica y no derrumbarse ante ella.

La Inteligencia emocional.

El término inteligencia siempre ha estado asociado al aspecto cognitivo, es decir, la memoria, el lenguaje y las capacidades lógico-matemáticas. Sin embargo, cuando se habla de Inteligencia Emocional es un concepto mucho más amplio, y se refiere a esa capacidad de la persona de conocer y entender lo que siente ella y lo que los otros sienten, para de esa manera gestionar, o sea, modificar y controlar las emociones. Tradicionalmente una persona inteligente es la que tiene la capacidad de resolver problemas y es exitosa en el colegio, en los estudios, y en el trabajo, y que además tiene un Cociente Intelectual alto. Empero, también existen las personas que llamamos “listas” o “astutas”, que no son tan exitosos en el aspecto académico, es más, algunos no tienen una formación

académica y sin embargo saben tomar decisiones adecuadas y afrontan de manera efectiva las circunstancias y conflictos que se les presenta en su vida.

A pesar de las muchas críticas, se ha reconocido la inteligencia emocional como parte de las habilidades sociales o como parte de la personalidad del sujeto en las que se basa su capacidad para gestionar su vida. Se puede observar a los niños que con más capacidades a nivel emocional que capacidades a nivel cognitivo, pueden incrementar sus niveles de autoconcepto y autoestima, lo cual favorece una mejor respuesta en el aspecto académico.

1.2.2. Agresividad.

Definición de agresividad.

Al respecto, Buss (1961) definió la agresividad como una respuesta que proporciona estímulos dañinos a otro organismo. Se puede apreciar en esta definición que, existen dos actores, uno el que recibe la agresión y otro el que agrede, donde se pondrá de manifiesto el causar daño (físico o verbal), actitudes de agresión y emociones como la ira y la hostilidad. Para definir la agresión es necesario entenderla como un tipo de comportamiento que el sujeto emite entre muchos otros dentro de su repertorio de acuerdo a la circunstancia del momento. La palabra agresividad deriva del latín “agredi” cuyo significado es “ataque”, implica la voluntad de una persona por imponerse frente a otra u otras, al margen que si ello signifique causar o generar daño ya sea físico o psíquico. Fernández, Sánchez y Beltrán (2004) concluyeron que la agresividad es una forma de conducta en la que el sujeto pretende provocar daño, de tal forma que en situaciones extremas podría ser destructiva para la persona contra quien se ejerce la agresión.

Del mismo modo, según Papalia, Wendkos y Duskin (2009), la agresión es una conducta, cualquiera que esta sea, con el propósito de dañar algo o a alguien, basta que tenga la intención de hacer daño para que sea calificada como agresiva. La agresión definida de esta manera habla de tres puntos, en primer lugar la conducta observable, en segundo lugar la intención con la que se emite, es decir, el aspecto cognitivo, y por último el objetivo hacia donde se dirige.

Así mismo, Ellis (2007) sobre la agresividad mencionó que, estas conductas son aprendidas por condicionamiento clásico, que se incorporan al repertorio conductual mediante premios y castigos que la van moldeando (p.72). Por otro lado, Griego (2007) determinó que la agresividad es un estado emocional en el que están presentes sentimientos de odio y el deseo constante de hacer daño. Estas manifestaciones pueden traer consecuencias y/o daños tanto a nivel físico como psicológico. Al respecto, el autor sostiene cuando se habla de agresividad infantil, la agresividad tiende a ser directa bien sea física o verbal.

Existen tres características fundamentales que denotan la agresión; La primera es la intencionalidad de provocar daño, que puede ser físico, o también evitar la accesibilidad a un recurso necesario o indispensable; la segunda es causar daño real, no se trata solo de un aviso, de una advertencia, ni de amenazas, sino de un daño real, y la tercera característica es la existencia real y concreta de una alteración del estado emocional. Es necesario también que la agresión sea ejecutada con una intención previa o premeditada, y además junto a una alteración de las emociones. En tal sentido, es muy importante el manejo del estado emocional, puesto que de no ser así, se puede agredir o provocar daño a otra persona.

En resumen se puede decir que, si bien es cierto ningún ser humano nace violento, es una habilidad que se debe aprender para poder sobrevivir y enfrentarse a las dificultades de la vida. El comportamiento agresivo se puede considerar como una conducta natural en una primera etapa, cuando el niño empieza a desarrollar y que aparece antes del primer año de vida; Sin embargo, esto debe manejarse dentro de ciertos niveles y para ciertas necesidades, porque a partir ello, este aprendizaje se convierte en conductas negativas y nocivas para el buen desarrollo y desenvolvimiento de la persona. Algunos autores coinciden en que estas conductas son solamente momentáneas, es decir, que desaparecen hacia los dos o tres años, y que luego son superadas durante el cuarto año de vida aproximadamente, otros en su lugar, refieren que estas muestras de agresividad son “normales” hasta los seis años de edad y a partir de esta edad se convierten en conductas inadecuadas que sirven también como predictores para una conducta violenta y disfuncional del adulto. Empero, los tiempos se van a dar

de acuerdo a los modelos parentales, y al medio socio afectivo en el cual se desarrolla el niño. Tremblay, Gervais y Petitcherc (2008).

Teorías sobre la agresividad.

En esta parte de la investigación, se aborda la agresividad dejando en evidencia los aspectos biológicos, el aprendizaje social y los factores del entorno, o también llamados situacionales, en los que se afirma que hay diversas variables que se pueden convertir en desencadenantes de las conductas agresivas. Teniendo en cuenta que estas tienen un aspecto natural en que se presentan y de la misma manera desaparecen.

Teorías biológicas.

Desde las primeras teorías psicológicas, como el psicoanálisis y con base en estudios con animales, se afirmó que la agresividad animal es un impulso natural, que tiende a descargarse de forma automática, una pulsión la cual ha servido desde el principio de los tiempos para la supervivencia de las especies. La agresión animal es un instinto primario, que es independiente de todo estímulo externo y cuyo fin es la conservación de la especie, por tanto no guarda relación con el principio del mal. Ardouin, Bustos, Díaz, y Jarpa, M. (2006).

Esta conservación de la especie se realiza mediante tres funciones:

- ✓ La selección del más fuerte en bien de su perpetuación y de la manada o grupo.
- ✓ Agresión intraespecífica, con el fin de proporcionar un terreno donde todavía el más débil disponga de un espacio vital adecuado.
- ✓ Formación de un orden jerárquico para una estructura social sólida.

De igual manera, el ser humano tiene un componente genético que lo lleva a la agresión, puesto que es instintivo y para su conservación, lo cual le ha permitido evolucionar y adaptarse a las más diversas circunstancias. En este sentido, si bien es cierto que en un inicio estas conductas agresivas fueron claves para la adaptación, el desarrollo y el mantenimiento de estas serían regulados por la sociedad o la cultura. De tal manera que se propicie las relaciones humanas

basados en la convivencia armoniosa y no en el poder de la fuerza. Castrillón y Vieco (2002)

Baron y Byrne, (2005), refirieron que, las personas tienen muy diversas maneras de expresar conductas agresivas, como ignorar a los demás, la agresión física, dañar a los otros, etc., razón por la cual afirman que la agresividad no tiene un origen biológico. De ser así, o sea, de tener un componente genético programado predispuesto para la agresividad, las conductas agresivas fueran similares y no tan diversas como realmente lo son.

Teoría social.

De acuerdo a esta teoría, la agresividad, además de estar fundamentada en los instintos, en los impulsos y en los estados internos de la persona; también estaría generada por los aspectos externos sean contextuales y/o sociales, los cuales ejercen influencia en el comportamiento. Bandura (1986), indicó que la interacción del niño en el contexto social, es decir, con su entorno favorece la elaboración de normas y patrones mentales que han de dirigir su modus operandi. Es así que, a través de la observación, del ver cómo funcionan otras personas, el niño asume nuevas habilidades cognoscitivas y maneras de conducirse. Con la presencia de modelos durante el aprendizaje, se adquieren habilidades, así como reglas que permiten organizar nuevas estructuras para el comportamiento. Con el objeto de demostrar su teoría, en 1961 Bandura, llevó a cabo un experimento en el que se expuso a un determinado grupo de niños para que observaran una película en la que se apreciaba como los adultos agredían física y verbalmente a un muñeco inflable llamado bobo (grupo experimental). Posteriormente, se les dejaba a los niños en una habitación solos, en la cual había diversos juguetes, entre los que estaba el muñeco en mención. Por otra parte, se seleccionó a otro grupo de niños, a quienes no se les expuso a la película (grupo control). Los resultados saltaron a la vista, los niños que habían observado las conductas agresivas, las aplicaron también con el muñeco, y aquellos niños que no habían sido expuestos a imágenes de violencia (grupo control) no lo hicieron, demostrándose de esta manera que los niños aprenden por los ejemplos que brindan los modelos, a través de la observación.

Para efectos del aprendizaje, no importa de donde vengan los modelos, más aún cuando estas conductas no tienen efectos adversos o consecuencias negativas, y los modelos vivos tienen mucha más influencia para activar conductas agresivas que los que aparecen en historietas, videos, o cuentos. Y son los padres con sus actitudes y palabras los más efectivos y de mayor impacto. Autores como Baron y Byrne (2005), afirman que el aprendizaje de la agresividad puede venir de la imitación de modelos agresivos de la televisión, programas con alto contenido violento, además de los modelos parentales. Sin embargo, sostienen que este aprendizaje se adquiere principalmente por la observación de las consecuencias de tales comportamientos, lo cual asimilan en su experiencia personal.

Teoría de los factores situacionales.

En 1943, Hull propone una teoría para explicar el comportamiento agresivo, la teoría clásica del dolor se basa en el supuesto que el ser humano evita sufrir el dolor, por esta razón, ante cualquier situación adversa, o que considere de peligro arremete contra el atacante de manera agresiva para evitar al máximo el dolor que pudiera sufrir. Hull y Pavlov, hicieron experimentos en laboratorio en los que quisieron comprobar que la agresión está condicionada al dolor, es decir que, las conductas agresivas hacia otros son causadas como consecuencia de la intención de evitar el dolor. En 1938, Dollar y colaboradores hicieron estudios en los que sostienen que lo que genera la conducta agresiva es la frustración, por lo cual el sujeto siente que se activan sus impulsos e intenta dañar a la persona u objeto que le causa la frustración. Baron y Byrne (2005). Posteriormente, aparecen otros estudios en los que no siempre la frustración termina en conductas agresivas, y no todas estas conductas provienen de la frustración, por lo tanto, se considera la frustración como uno de los tantos activadores o causas de la agresión, como también lo es la imitación de acuerdo a lo explicado anteriormente. En otro experimento se puso a un grupo de pre-escolares ante una situación frustrante, se les había quitado juguetes atractivos que habían tenido, y se los puso detrás de una pantalla donde los podían ver pero no los podían alcanzar. Las respuestas fueron muy diversas, algunas agresivas, otras de resignación, otras de

indiferencia; demostrándose así que las conductas agresivas no son necesariamente generadas por la frustración. Aronson, Wilson y Akket. (2002).

En resumen, después de lo mencionado y después de muchos años de investigación al respecto de la agresividad, no se puede llegar a una sola causa. Los estudios de Baron y Birne (2005) como los de otros coinciden en que hay diversas causas, siendo las principales y determinantes, las de índole social, personal y situacional.

Conductas agresivas.

Como ya hemos mencionado, la agresividad puede aparecer de manera natural como recurso, como herramienta para afrontar determinadas circunstancias desde edades muy tempranas; el ambiente escolar, que luego de la familia es el más importante por todo lo que ofrece en esta etapa fundamental de la socialización, involucra también a los docentes que deberían estar capacitados y preparados para evaluar y determinar que niños tienen problemas conductuales, para poder ayudarlos e intervenir de manera oportuna. En la familia, el niño goza de toda la atención de los padres, luego, en el colegio las cosas cambian y pasa a ser uno más del grupo, es decir, participa con los demás en la competencia para captar la atención y simpatía del adulto, que esta vez es el docente. La facilidad con que el niño logre este propósito, o sea, su capacidad de socialización y adaptación, depende básicamente de que también bien se haya, o lo hayan preparado en el ambiente familiar, del contexto escolar, y de las experiencias previas que el niño haya tenido. Craig (2009). La cohesión, la filiación del grupo, la estructura socio afectiva, el deseo de poder son factores fundamentales en la adaptación del niño a la escuela. Fernández et. al. (2004). Y si este proceso se da adecuadamente, el sujeto goza de bienestar, de lo contrario, se genera ansiedad, inadaptación, que devienen en sensación de rechazo y malestar, favoreciendo la aparición de un comportamiento agresivo.

Cuando un niño demuestra dificultades en el control de la agresividad, tiene muchas posibilidades de fracaso en la adaptación a la escuela, y más aún si esto se da en más de un ambiente, las probabilidades aumentan, de tal manera que, la

escases de habilidades sociales podría generar el rechazo de sus compañeros, lo cual dificultaría la relación con el docente, puesto que sería complicado establecer relaciones positivas, y esto le llevaría a la aparición de las conductas agresivas, lo cual generaría el rechazo de sus pares y de los adultos y por consiguiente en un ambiente como este, es muy probable que el rendimiento académico se vea disminuido; en otras palabras, dificultades en el control de la agresividad en los niños equivalen a problemas de adaptación más adelante. Cuando se habla de agresividad, es muy frecuente encontrar a niños dominantes y agresivos, y siempre están molestando y hostilizando a los otros niños. En el caso de los niños verbalmente agresivos, pero no violentos físicamente, y cuando la agresión tiene lugar fuera de circunstancias de juego, se dice que son menos agresivos, por tanto mejor adaptados. La exposición a los programas de televisión con contenidos altamente agresivos son candidatos a ser castigados con mayor probabilidad que aquellos niños de comportamiento menos agresivo y también tienen menos probabilidad de que se les brinde algún halago, es más, será necesariamente castigado porque debe servir de ejemplo para que sus compañeros no imiten tales modelos.

Estudios recientes demuestran que a la par del comportamiento agresivo se desarrolla el comportamiento pro social, lo cual favorece el desarrollo de una interacción social positiva. Y esto permite que el niño tenga la capacidad de expresar una sonrisa, sentir y expresar compasión por sus semejantes, e imitar a otra persona. De este tipo de comportamiento se deduce que es inherente al niño el deseo de ser aceptado y de agradar a los demás. De igual manera, estos estudios indican que esta agresividad, que en la mayoría de los sujetos empieza en la infancia, va disminuyendo gradualmente hasta llegar a la secundaria, dando lugar a este fenómeno del cambio positivo y adquisición o desarrollo de habilidades sociales. Tremblay et al. (2008). Por lo tanto, es tarea de los docentes manejar las situaciones que se presenten en las aulas, favorecer el desarrollo de comportamientos prosociales y por ende inhibir las conductas de agresividad, garantizando de esta manera y ambiente sano que permita a los niños desarrollarse adecuadamente tanto en el aspecto emocional, como cognitivo es esta etapa de formación.

Dimensiones de la agresividad.

Dimensión 1. Agresividad física.

La agresividad física es cualquier comportamiento que tiene como fin herir o humillar a una persona. Es un comportamiento que el individuo ejecuta con el propósito de dañar material o psicológicamente. Durante la agresión física, hay contacto físico con la otra persona, y también suele tener efectos psicológicos. Una agresión física puede ser consecuencia de una agresión verbal y pueden tener como objetivo la tortura. Se puede decir también que la violencia física es el uso de la fuerza para intimidar, obligar y/o controlar a alguien en contra de su propia voluntad, poniendo en riesgo su integridad física. Esta acción, constituye una amenaza a su integridad tanto física como psicológica provocando en la persona sufrimiento; entre los recursos se puede mencionar empujones, jalones, inmovilización, intentos de asfixia, etc., y en grado sumo, este tipo de actividades pueden llegar al extremo del homicidio.

La agresividad física, se refiere a las conductas que se orientan a resolver problemas a través de conductas agresivas y físicas como destruir bienes, inquietud, berrinches, perturbar a los demás. Al respecto, López, Molina y Suarez (2006) conceptualizaron la agresividad física como, conductas de un individuo que se manifiesta a través del contacto físico, con la intención de lastimar, herir o causar algún daño a otra u otras personas. Para, Spielberger, Tobal y Casado (2001) la agresividad física describe a las conductas físicas utilizadas para expresar sentimientos de cólera e ira, las cuales se dirigen a los demás.

De Medina (2002) conceptualizó que la agresividad física, se refiere a todo acto intencionado que se dirige hacia los demás y como consecuencias generan dolor, lesiones, hematomas, sangrados, cicatrices, entre otras consecuencias (p.21). Así mismo, Pérez y Merino (2008) refirieron que, la agresividad física se ejecuta a través de comportamientos violentos y directos; utilizando como instrumentos manos, pies, cabeza, u objetos hacia el entorno que rodea al sujeto.

De lo anterior, se puede apreciar que, la mayoría de autores definen a esta dimensión como aquellas conductas que tienen intención y dirección de causar un daño físico visible, este puede ser desde un daño leve hasta daños graves según la intensidad de la agresión.

Dimensión 2. Agresividad verbal.

La agresividad tiene maneras de hacerse presente. Además del lenguaje corporal como los golpes, la violencia se puede demostrar mediante la palabra, y sobre todo la manera en que se dicen, se puede transmitir violencia. Cuando tiene el propósito de provocar daño psicológico y/o moral, la intención directa en agravio del otro, la injuria, las palabras procaces y altisonantes, la burla, el sarcasmo, la ironía, son estilos de una conducta emocional potencialmente agresiva.

Con relación al tono de voz, también se puede hacer evidente la agresividad verbal, esta se puede percibir a manera de insultos, descalificativos personales, palabras hirientes, etc. Los gritos son una forma de humillación y de manipulación, cuyo propósito es establecer una relación de dominio y/o de poder frente a la víctima. A la cual intenta quitar su dignidad y la hace sentir como si fuera un objeto en lugar de persona.

Reconocer la agresividad verbal es muy importante, ya que, al ser muy frecuente, es también menos perceptible que la agresividad física, aunque esto no implica que sea tanto o más dañina. Las críticas, ofensas, insultos y humillaciones deterioran la autoestima. Son las palabras las que construyen la identidad e intimidad de la persona. Y cuando estas palabras descalifican y humillan, no solo no construyen sino que, destruyen el autoconcepto de la persona, lacerando su autoestima, y esto no sucede solo en los niños, también puede suceder en los adultos. Al ser algo muy frecuente, (convivimos con ello) es más común de lo que se cree ya que no deja huellas visibles convirtiéndose de esta manera en violencia, acoso o agresividad psicológica. Los que están más expuestos a este tipo de daño son los niños, porque carecen de recursos propios para defenderse. Y cuando estas palabras ofensivas y humillantes provienen de los adultos que se supone están al cuidado del menor, el shock es mayor, el daño se multiplica; por una parte se supone que el adulto debe ser quien lo proteja, y por otra que el mismo adulto debería constituir un modelo para que el niño aprenda de él, lo cual resulta incoherente y por demás contraproducente.

Esta dimensión se refiere a las conductas agresivas de tipo verbal pero realizado de manera activa, como hacer bromas pesadas, es impertinente, crear y

esparcir rumores, empleo de lenguaje soez y tiende a mentir. Así mismo, López et al. (2006) señalaron que, la agresividad verbal se refiere a las conductas de un individuo que se manifiesta a través lenguaje verbal, con la intención de lastimar, herir o causar algún daño a otra u otras personas. Según, Spielberger et al. (2001), esta dimensión describe a las conductas de tipo verbal las cuales son utilizadas para expresar sentimientos de cólera e ira, las cuales se dirigen a los demás.

La agresividad verbal activa, consiste en ataques verbales que un individuo dirige a otros con la intención afectar en sus emociones y sentimientos. Este tipo de agresividad tiende afectar en la autoestima y la salud mental de las víctimas. Finalmente, Pérez y Merino (2008) conceptualizaron la agresividad verbal activa como, aquellas conductas agresivas que se ejecuta a través de ataques verbales dirigidos hacia las otras personas dentro de un ambiente específico.

De los autores anteriores, se aprecia que agresividad verbal si bien no tiene un contacto físico, pero de igual forma busca dañar a los demás, este daño generalmente tiende a darse a nivel psicológico. Así mismo, se puede afirmar que este tipo de agresividad es la que más se puede evidenciar en la cotidianidad y a la vez es la que menos se tiene en cuenta, cuando se plantea alternativas de solución.

Dimensión 3. Ira.

Al respecto, Buss (1961) citado en Matalinares et al. (2012) afirmaron que, la ira es el grupo de sentimientos que se presentan cuando se tiene la percepción o la idea de haber sido dañado.

El término ira es de origen latino, referidos a la furia y la violencia. Es cuando un grupo de sentimientos de carácter negativo provoca enfado e indignación. El enojo o ira, es una emoción humana completamente normal y se puede decir que hasta saludable, mientras no supere ciertos límites; de lo contrario se vuelve destructiva, originando muchos problemas especialmente en las relaciones con otras personas y en general, afectando la calidad de vida. La ira es una emoción con diferentes niveles de intensidad, desde una pequeña molestia, hasta una furia intensa. Al igual que otras emociones, el organismo sufre

cambios biológicos en los que se elevan la frecuencia cardíaca y la presión arterial, también sube el nivel de hormonas de energía, tales como la adrenalina y la noradrenalina. Puede tener orígenes externos o internos, las circunstancias y experiencias que se presentan (externos), como también los pensamientos, preocupaciones, recuerdos de hechos traumáticos o frustrantes (internos) facilitan la aparición de la ira. Es una respuesta natural en la que se pueden albergar sentimientos intensos con niveles altos de agresividad, favoreciendo conductas de defensa que nos permiten enfrentar y defendernos cuando nos sentimos en peligro. Por esta razón, es natural y necesario un determinado nivel de ira para sobrevivir.

Dimensión 4. Hostilidad.

De acuerdo a Buss (1961), citado por Matalinares et al. (2012), la hostilidad es la percepción negativa que se tiene de las personas y las cosas. La palabra hostilidad proviene del latín *hostilitas*, que se refiere a la cualidad de hostil, es decir, posee una actitud provocadora y contraria hacia otra persona o animal. De acuerdo a la Real Academia de la Lengua Española (RAE), esta hace referencia a una acción hostil y a la agresión armada. Es así que, la hostilidad, habla de un comportamiento abusivo y agresivo, que puede transformarse en violencia física o verbal, incluso sin tener motivo aparente y con el deseo de hacer daño. La hostilidad es la actitud negativa hacia otra u otras personas producto de la manera negativa en que han sido juzgadas. Siendo así, al expresar que alguien no nos gusta estaríamos siendo hostiles con esa persona, con mucha mayor razón si se le desea el mal. Si se habla de una persona hostil, se refiere a una persona que constantemente está haciendo evaluaciones negativas y mostrando disgusto por muchas personas. Spielberger et al. (2001). Cuando se habla de hostilidad, se habla de una mezcla de respuestas verbales y motoras, traducidas en una actitud de resentimiento, ésta motivada por la indignación, la ira y el desprecio, sentimientos humanos que pueden hacer llegar al sujeto hasta el rencor y la violencia. Este misma actitud de resentimiento favorecen la percepción de que son las otras personas las agresivas. Fernández-Abascal, Palmero y Martínez, (2002).

La hostilidad o comportamiento hostil, se puede manifestar de varias formas, a veces, actitudes sutiles como frases irónicas o de burla, a veces es más directa, es decir, con acciones directas y evidente propósito de intimidar o hacer sentir mal a la otra persona. En algunos casos, las personas tímidas tienen actitudes, que se pueden confundir con comportamientos hostiles, y aunque aparentemente sean iguales y tengan las mismas consecuencias les hace falta la evaluación negativa de la persona.

1.3 Justificación

1.3.1 Justificación teórica.

Además de los conocimientos recopilados en esta investigación, y que dan soporte al programa “Fortaleciéndome”, los resultados de la aplicación del mismo podrán ser aplicados en otros contextos, de tal manera que pueda servir para inhibir las conductas agresivas inadecuadas que son perjudiciales en cualquier entorno.

Todos en algún momento hemos sido testigos de algún comportamiento agresivo en los niños, eso es muy común. De acuerdo con algunos autores, es hasta necesario para poder afianzar el proceso de socialización en el sentido de ser combativo. A partir de los seis años, las expresiones de agresividad que hasta ese entonces eran traducidas en violencia física, se convierten ahora en agresiones verbales, insultos, etc. Sin embargo, hay algunos niños que no pueden superar esta etapa y siguen a pesar de su madurez manifestando problemas y evidenciando conductas que ya no deberían seguir siendo parte de su repertorio para la edad que tienen. La agresividad en los niños es un tema por demás importante, porque este tipo de actitudes en los menores perjudica la relación entre ellos, impidiendo una convivencia sana, armónica y adecuada. Además, como consecuencia de ello se generan problemas que afectan su rendimiento académico y sus relaciones interpersonales y daño psicológico.

1.3.2 Justificación práctica.

La aplicación del Programa “Fortaleciéndome” no solo permite evaluar el nivel y el tipo de agresividad que tiene lugar en la institución, es decir, no solo se va a identificar el fenómeno, sino que además, se ejecuta un plan de prevención que permita, evaluar, diagnosticar, prevenir, corregir y eliminar las conductas propias de este fenómeno que atañe a todos y que tanto daño hace.

Esta investigación contribuye al conocimiento y de un tema tan importante como es la agresividad, más aun en los niños, puesto que mientras más conocimiento se tenga mejor se podrá comprender y mejorar el ambiente en que se desarrollen los menores. Al presentar nuevas metodologías y técnicas se estará favoreciendo no solo al menor sino también a toda la comunidad educativa en la lucha contra este fenómeno que perjudica el ámbito educativo en muchos aspectos.

De esta manera, al plantear un programa que permita reducir el nivel de agresividad en los niños se estará beneficiando además de los niños, a los docentes, a los padres de familia y a toda la comunidad educativa en general, puesto que se genera un ambiente favorable en el que los estudiantes puedan interiorizar aprendizajes sin mayor dificultad, de igual manera, los docentes al tener un ambiente adecuado podrán esforzarse de manera exclusiva a transmitir los conocimientos de acuerdo al currículo y sin dificultades. Siendo un poquito ambiciosos, se podrán mejorar también las relaciones al interior de los hogares y por ende la calidad de vida de los estudiantes de la Institución.

1.3.3 Justificación metodológica.

Como ya se mencionó, el programa Fortaleciéndome, aspira a mejorar la convivencia escolar, la relación entre pares, favoreciendo un ambiente agradable y sin tensiones en el aula y que se traduzca en un mejor aprovechamiento y por lo tanto un mayor rendimiento en el aspecto académico. En segundo lugar, el trabajo de los docentes que también se vería reforzado, puesto que ya no tienen que trabajar en un ambiente adverso y además de favorecer un mejor ambiente laboral, por supuesto, facilitaría también su labor académica. En tercer lugar los padres de familia verían a sus hijos disfrutar de una convivencia adecuada y no

como un problema, además terminarían compartiendo la experiencia en sus hogares y replicando el mismo ejemplo en los demás hijos, mejorando las condiciones de convivencia en el hogar y porque no mejorando esa convivencia a nivel social. Además de mejorar las condiciones de vida de toda la comunidad académica permitirá prever problemas a futuro ya que los comportamientos agresivos exagerados durante la infancia son posibles indicadores del mismo tipo de comportamiento en la adultez.

La puesta en práctica del programa “Fortaleciéndome” aspira contribuir con el conocimiento de la comunidad educativa a cerca de la agresividad, causas, características y consecuencias que puedan servir como apoyo para ayudar al control de los estudiantes de la Institución educativa. A través de la recolección de datos se podrán identificar los niveles de agresividad tanto antes como después de la aplicación del programa, de tal manera que aporte una herramienta que permita colaborar en el control de los impulsos y la agresividad de los estudiantes.

1.4 Problema

1.4.1 Planteamiento del problema.

En los últimos años estamos siendo testigos del incremento de muestras de violencia y agresividad a nivel mundial, no es extraño enterarnos de nuevas guerras que se desatan por un sinnúmero de razones, los ataques terroristas, asesinatos en masa, genocidios, asesinatos en escuelas, asaltos en bandas, violencia de género, violencia familiar, y con la influencia del internet, las nuevas tecnologías, los niños se convierten en protagonistas agresores y a la vez en víctimas de este fenómeno que avanza a pasos agigantados.

En Chile, en un estudio organizado por el Ministerio de educación, en el 2006, una gran cantidad de estudiantes púberes manifestó haber sufrido agresión psicológica. El 45 % de estudiantes revelaron haber sido víctimas de violencia, y un 38 % reconoció haber participado en algún tipo de agresión de acuerdo a los resultados de la investigación de Cid, Diz, Pérez, Torruella y Valderrama (2008)

En un contexto más cercano, el 50% de los alumnos latinoamericanos sufre agresiones por sus compañeros de clase, según estudio realizado por Unicef, la agresión más fuerte es el robo (39,4%), seguida de la violencia verbal (26,6%) y la violencia física (16,5%). Nuestro país encabeza la lista junto a Argentina y Costa Rica. Convirtiendo a América Latina en la región del mundo con más casos de violencia entre escolares, una práctica que hunde sus raíces en la violencia y la desigualdad y dificulta el aprendizaje de niños para superar la pobreza de esta región. El estudio también revela que los niños que son víctima de violencia logran un desempeño en lectura y matemáticas inferior a los que no padecen de maltrato. (Unicef, 2011).

El Estado Peruano, en el 2006 lanzó el Proyecto Educativo Nacional, que busca desarrollar hábitos de convivencia adecuados que animen y predispongan al estudiante al aprendizaje. De igual manera, el 25 de Junio del 2011 se aprobó una ley que invita a la convivencia sin violencia en las Instituciones educativas. El gobierno pasado se aprobó la ley 29719 con la intención de prevenir el maltrato verbal, físico y psicológico en las Instituciones educativas, dentro de la cual se establece la necesidad de un diagnóstico, prevención y erradicación de la violencia. Las conductas agresivas y violentas son producto de la imitación de modelos como los parentales, de educadores y medios de comunicación que desgraciadamente no tienen control en la emisión de los programas que presentan (Bandura, 1989), citado por Rice (1997).

En nuestro país en un estudio del Ministerio de Salud (Minsa, 2011), el 38% de los estudiantes manifestó haber sido agredido físicamente, el 37,8% declara que ha participado en situaciones bélicas en el último año, 47,5% de estudiantes ha sido víctima de humillación o intimidación el último mes. Ante esto el Congreso de la República en el año 2011, aprobó la Ley 29719 Ley que promueve la Convivencia sin Violencia en las Instituciones Educativas. Una sana convivencia es la forma de relacionarse con otras personas, de tal manera que se respeten las semejanzas y diferencias propias de los involucrados, muy aparte de los roles y funciones que les toque cumplir. Cada situación, cada lugar, en que se comparte una experiencia, sea hogar, colegio, sociedad, es la oportunidad de aprender a convivir.

La Institución Educativa n.º 2033 “Nuestra Señora de Fátima” de educación primaria, se encuentra ubicada en el distrito de Comas en la zona norte de Lima, cuenta con aproximadamente 600 alumnos en sus dos turnos, la población estudiantil es de condición económica media baja y baja, por lo que se hace más álgido aún el problema de agresividad. De acuerdo al cuaderno de incidencias que maneja la Dirección del plantel, y según refieren los docentes de aula, se observan y reciben quejas de estudiantes que presentan dificultades en su comportamiento, algunos son muy agresivos, se ponen sobre nombres, se insultan, se golpean, y esto obviamente impide una adecuada relación entre pares y por tanto dificulta la convivencia escolar. En el departamento psicológico existe registro de que la mayoría de estos casos corresponden a niños que provienen de hogares disfuncionales y que esta forma de conducta está afectando tanto al agresor como al agredido. Un hogar conflictivo, sirve como caldo de cultivo para conductas conflictivas e inadecuadas, por lo tanto familias que ejercen este modelo son predictores de conductas que evidencien violencia de cualquier tipo

Los estudiantes han evidenciado conductas inadecuadas desde los primeros grados inclusive. Los niveles de agresión se manifiestan de distinta manera, desde hacerse dueños de loncheras y útiles ajenos, hasta lanzarse golpes con daños físicos entre pares. En muchos casos se observa abandono familiar, moral y psicológico. Obviamente, este tipo de fenómenos al interior de las aulas perturban el buen desarrollo de las actividades académicas. Este tipo de actitudes en los menores perjudican las relaciones entre ellos, impidiendo una convivencia armoniosa y adecuada. Además, como consecuencia de ello se generan problemas que van desde la falta de atención y dificultades en el aspecto académico, hasta daños tanto físicos como psicológicos que llegan hasta el absentismo escolar. La agresividad consiste en brindar un daño a otro sujeto, es un comportamiento que perjudica y destruye. Por otra parte, el objetivo de la agresión es dañar a una persona u objeto. La agresividad infantil crece de forma alarmante, y está presente y latente en las Instituciones educativas, esto se evidencia en las conductas agresivas de toda índole tanto en el aula como fuera de ella, y esto desgraciadamente se hace más frecuente.

En tal sentido la educación en el país debe cambiar desde la raíz, con una actitud que favorezca un cambio de valores, de principios y principalmente de actitud. Una actitud que comprometa a los padres de familia, a los docentes y a todos los que forman la comunidad educativa para que desde su lugar todos podamos participar en la recuperación de los estudiantes desde pequeños y prevenir problemas posteriores, esto también incluye al Estado para que aplique medidas que permitan una mejor capacitación de los docentes para que sepan cómo intervenir adecuadamente frente a un caso de agresividad en el aula, que permitan intervenir a la prensa, la televisión, a los medios de comunicación y dejen de exhibir programas e imágenes que promueven la violencia en los menores. Por lo tanto la presente investigación quiere contribuir a mejorar esta problemática a través de un programa basado en habilidades sociales que facilite herramientas para exhibir conductas y respuestas adecuadas en los estudiantes, un cambio de actitud y modificación de respuestas que favorezcan el fortalecimiento de su autoestima, una conducta asertiva y una mejora en las relaciones entre pares.

1.4.2 Problema general.

¿Cuál es la influencia de la aplicación del programa “Fortaleciéndome” en el nivel de agresividad de los estudiantes del quinto de primaria de la Institución Educativa 2033 “Nuestra Señora de Fátima”, Comas - Lima - 2017?

1.4.3 Problemas específicos.

Problema específico 1.

¿Cuál es la influencia de la aplicación del programa “Fortaleciéndome” en el nivel de agresividad física de los estudiantes del quinto de primaria de la Institución Educativa 2033 “Nuestra Señora de Fátima”, Comas - Lima - 2017?

Problema específico 2.

¿Cuál es la influencia de la aplicación del programa “Fortaleciéndome” en el nivel de agresividad verbal de los estudiantes del quinto de primaria de la Institución Educativa 2033 “Nuestra Señora de Fátima”, Comas - Lima - 2017?

Problema específico 3.

¿Cuál es la influencia de la aplicación del programa “Fortaleciéndome” en el nivel de ira de los estudiantes del quinto de primaria de la Institución Educativa 2033 “Nuestra Señora de Fátima”, Comas - Lima - 2017?

Problema específico 4.

¿Cuál es la influencia de la aplicación del programa “Fortaleciéndome” en el nivel de hostilidad de los estudiantes del quinto de primaria de la Institución Educativa 2033 “Nuestra Señora de Fátima”, Comas - Lima - 2017?

1.5 Hipótesis

1.5.1 Hipótesis general.

Existe influencia en la aplicación del Programa “Fortaleciéndome” para disminuir la agresividad de los estudiantes del quinto de primaria de la Institución Educativa 2033 “Nuestra Señora de Fátima”, Comas - Lima - 2017.

1.5.2 Hipótesis específicas.

Hipótesis específica 1.

La aplicación del Programa “Fortaleciéndome” influye significativamente en la dimensión agresividad física de los estudiantes del quinto de primaria de la Institución Educativa 2033 “Nuestra Señora de Fátima”, Comas - Lima - 2017.

Hipótesis específica 2.

La aplicación del Programa “Fortaleciéndome” influye significativamente en la dimensión agresividad verbal de los estudiantes del quinto de primaria de la Institución Educativa 2033 “Nuestra Señora de Fátima”, Comas - Lima - 2017.

Hipótesis específica 3.

La aplicación del Programa “Fortaleciéndome” influye significativamente en la dimensión ira de los estudiantes del quinto de primaria de la Institución Educativa 2033 “Nuestra Señora de Fátima”, Comas - Lima - 2017.

Hipótesis específica 4.

La aplicación del Programa “Fortaleciéndome” influye significativamente en la dimensión hostilidad de los estudiantes del quinto de primaria de la Institución Educativa 2033 “Nuestra Señora de Fátima”, Comas - Lima - 2017.

.

1.6 Objetivos

1.6.1 Objetivo general

Determinar si existe influencia significativa en la aplicación del programa “Fortaleciéndome” en el nivel de agresividad general de los estudiantes del quinto de primaria de la Institución Educativa 2033 “Nuestra Señora de Fátima”, Comas - Lima - 2017.

1.6.2 Objetivos específicos.

Objetivo específico 1.

Determinar si existe influencia significativa en la aplicación del programa “Fortaleciéndome” en el nivel de agresividad física de los estudiantes del quinto de primaria de la Institución Educativa 2033 “Nuestra Señora de Fátima”, Comas - Lima - 2017.

Objetivo específico 2.

Determinar si existe influencia significativa en la aplicación del programa “Fortaleciéndome” en el nivel de agresividad verbal de los estudiantes del quinto de primaria de la Institución Educativa 2033 “Nuestra Señora de Fátima”, Comas - Lima - 2017.

Objetivo específico 3.

Determinar si existe influencia significativa en la aplicación del programa “Fortaleciéndome” en el nivel de ira de los estudiantes del quinto de primaria de la Institución Educativa 2033 “Nuestra Señora de Fátima”, Comas - Lima – 2017

Objetivo específico 4.

Determinar si existe influencia significativa en la aplicación del programa “Fortaleciéndome” en el nivel de hostilidad de los estudiantes del quinto de primaria de la Institución Educativa 2033 “Nuestra Señora de Fátima”, Comas - Lima - 2017.

II. Marco metodológico

2.1. Variables.

2.1.1. Variable independiente: Programa “Fortaleciéndome”

Definición conceptual

El Programa “Fortaleciéndome”, está fundamentado en la generación y desarrollo de habilidades sociales, cuyo propósito es fomentar actitudes en las que el estudiante aprenda a explorar y manejar sus sentimientos y emociones, para ello se han desarrollado una serie de sesiones en las que se espera facilitar técnicas para reducir los niveles de agresividad.

Definición operacional

El programa contó con 20 sesiones, agrupadas en cuatro módulos de cinco actividades cada uno y estos a su vez con una determinada cantidad de fichas para trabajar.

En cada una de las sesiones se desarrollaron tres etapas:

Una primera etapa en la que se trabajó fuertemente la motivación, buscando la participación de los estudiantes, haciéndolos exhibir sus conocimientos previos, animándolos a ponerlos en práctica y orientándolos hacia el tema del día.

Una segunda etapa en la que se desarrolló el tema de la sesión, con las técnicas, dinámicas y estrategias diseñadas para ese momento.

Y por último, luego de un análisis y la práctica del tema, se dio paso al proceso de metacognición en el que el participante toma conciencia de lo aprendido y se procede a la autoevaluación.

Tabla 1

Módulos del programa Fortaleciéndome

Módulo	Dimensión priorizada	Nombre de sesiones y actividades
Autoconcepto y autoestima	Auto conocimiento	“Yo soy único y especial”
	Auto concepto	“ EL Bosque”
	Auto concepto	“El Reflejo de lo que Pienso”
	Auto aceptación	“Aceptándome”
	Autoestima	“Carta a mi mejor amigo”
Empatía y asertividad	Empatía	“Poniéndome en el lugar del otro”
	Empatía	“Escuchando atentamente”
	Asertividad	“Respondiendo Empáticamente”
	Asertividad	“Comunicándome con respeto”
	Asertividad	“Evitando discusiones”
Inteligencia emocional	Auto conciencia emocional	“Las emociones en mí”
	Auto conciencia emocional	“Diccionario emocional”
	Control de Impulsos	“Dar vuelta al pensamiento”
	Control de Impulsos	“El semáforo”
	Manejo del estrés	“Cuáles son mis estresores”
Resolución de problemas	Contexto	“Es problema ¿Sí o No?”
	Contexto	“La Isla”
	Confianza	“Tengo – quiero”
	Confianza	“Yo sí puedo”
	Solución de problemas	“Todo tiene solución”

2.1.2 Variable dependiente: Nivel de Agresividad.

Definición conceptual.

Buss (1961) definió la agresividad como una respuesta que proporciona estímulos dañinos a otro organismo.

Definición operacional.

Se utilizó el Cuestionario de Agresión de Buss y Perry (1992), el cual ha sido validado por Matalinares y otros (2012) en la Universidad Nacional Mayor de San Marcos con baremos por regiones y estandarizado en el Perú. La agresividad se midió a través de cuatro dimensiones: agresividad física, agresividad verbal, ira y hostilidad. Cada dimensión fue evaluada con sus respectivos indicadores y a la vez con sus ítems propuestos, 9 para agresividad física, 5 para agresividad verbal, 7 para ira y 8 para hostilidad. Los niveles establecidos fueron tres: Alto, Medio y Bajo.

2.2 Operacionalización de variables

Tabla 2

Matriz de operacionalización de la variable dependiente: agresividad

Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escalas	Niveles y	Rangos
Dimensión 1: Agresividad física.	Lanzar golpes.	1, 5, 9, 13, 17, 21, 24, 27, 29	Ordinal		
	Responder golpes.		CF	Bajo	9 – 13
	Involucrarse en peleas.		BF	Promedio	14 – 18
	Romper cosas.		VF	Alto	19 – 45
			BV		
Dimensión 2: Agresividad verbal.	Discutir acaloradamente. Lanzar ofensas.	2, 6, 10, 14, 18	CV		
			Ordinal		
			CF	Bajo	5 – 12
			BF	Promedio	13 – 18
			VF	Alto	19 – 25
Dimensión 3: Ira.	Enfadarse con facilidad. Demostrar enfado. Impulsividad. Autocontrol.	3, 7, 11, 15, 19, 22, 25	BV		
			CV		
			Ordinal		
			CF	Bajo	7 – 16
			BF	Promedio	17 – 19
Dimensión 4: Hostilidad.	Envidia. Resentimiento. Desconfianza.	4, 8, 12, 16, 20, 23, 26, 28	VF	Alto	20 – 35
			BV		
			CV		
			Ordinal		
			CF	Bajo	8 – 15
De la variable agresividad			BF	Promedio	16 – 19
			VF	Alto	20 – 40
			BV		
			CV		
			Ordinal		
			CF	Bajo	29 – 56
			BF	Promedio	57 – 68
			VF	Alto	69 – 145
			BV		
			CV		

Nota: Tomado del Cuestionario de Agresión de Buss y Perry (1992).

2.3 Metodología

El método de investigación empleado fue el método hipotético deductivo. Bernal (2006) manifestó que se denomina hipotético deductivo a aquel procedimiento que establece hipótesis y a partir de ellas las acepta o refuta deduciendo conclusiones para luego confrontarlas con los hechos.” (p.56)

En el presente estudio se redactaron las hipótesis y luego se comprobaron mediante la prueba estadística U de Mann-Whitney.

2.4 Tipo de estudio.

El presente estudio es de tipo aplicada. Murillo (2010) al respecto sostuvo que:

La investigación aplicada es también llamada investigación práctica o empírica”, y como su nombre lo dice procura la aplicación de los conocimientos adquiridos, al mismo tiempo que se adquieren nuevos luego de implementar y sistematizar la práctica basada en la investigación. El uso del conocimiento y los resultados deben favorecer una forma rigurosa, organizada y sistemática de conocer la realidad. (p.33)

El nivel o alcance de investigación es explicativo. Yuni y Urbano (2006), señalaron que:

Se caracteriza por la búsqueda de las relaciones de causalidad. Intenta determinar las relaciones de causa y efecto que subyacen a los fenómenos observados. Hay claridad respecto a cuál es la causa y cuál/es el/los efecto/s. En este tipo de investigación, además de la causalidad se puede establecer cuáles son las magnitudes de cambio entre dos variables asociadas. Por ejemplo, se puede preguntar: ¿cómo influye A sobre B?; ¿cuál es el efecto de A sobre B?; o ¿cuál es la magnitud del cambio en una unidad de B por el cambio producido en una unidad de A? (p.81)

En la presente investigación, la variable independiente (programa “Fortaleciéndome”) fue considerada como causa, y la variable dependiente (conductas agresivas) fue el efecto.

El enfoque de investigación es cuantitativo. Al respecto, Ruiz (2006), manifestó que:

El enfoque cuantitativo es una forma de ver la realidad que tiene como base el paradigma positivista. Desde este enfoque se tiene como principio la búsqueda de conocimiento objetivo, esto es no afectado por las subjetividades de las personas que se involucran en el proceso: la persona investigadora y las personas que se van a conocer. Por eso desde este enfoque se procura una observación controlada del objeto de conocimiento y se mantiene la distancia entre éste y el sujeto que conoce, procurando una observación desde fuera, o sea sin que la persona investigadora se involucre y “contamine” con su criterio ese conocimiento. (p.18)

2.5 Diseño.

En la presente investigación, la variable independiente (programa “Fortaleciéndome”) fué considerada como causa, y la variable dependiente (conductas agresivas) fué el efecto.

El enfoque de investigación fué cuantitativo. Al respecto, Ruiz (2006), manifestó que:

El enfoque cuantitativo es una forma de ver la realidad que tiene como base el paradigma positivista. Desde este enfoque se tiene como principio la búsqueda de conocimiento objetivo, esto es no afectado por las subjetividades de las personas que se involucran en el proceso: la persona investigadora y las personas que se van a conocer. Por eso desde este enfoque se procura una observación controlada del objeto de conocimiento y se

mantiene la distancia entre éste y el sujeto que conoce, procurando una observación desde fuera, o sea sin que la persona investigadora se involucre y “contamine” con su criterio ese conocimiento. (p.18)

Hernández, Fernández y Baptista (2010), afirmaron que:

De acuerdo a la temporalidad esta investigación es de diseño longitudinal, ya que se realiza más de una medición. Para este caso, la intervención del investigador, determinó que el estudio sea experimental. En los diseños panel son los mismos participantes medidos u observados en todos los tiempos o momentos. (p.160)

El diseño de la investigación fué experimental, con subdiseño cuasi experimental. Se denomina experimental porque se manipulan las variables. Kerlinger y Lee (2002), refirieron que:

Los diseños comprometidos se conocen popularmente como diseños cuasi-experimentales. Se les llama cuasi porque dicho término significa “casi” o “tipo de”. Cook y Campbell (1979), presentan dos principales clasificaciones del diseño cuasi-experimental. El primero se llama “diseño de grupo control no equivalente”; el segundo es el “diseño de series interrumpidas”. (p.484)

Hernández, Fernández y Baptista (2010), manifestaron que:

En los diseños cuasiexperimentales los sujetos no se asignan al azar a los grupos ni se emparejan, sino que dichos grupos ya están formados antes del experimento: son grupos intactos (la razón por la que surgen y la manera cómo se formaron es independiente o aparte del experimento). (p.148)

Por ello que, en la investigación se trabajó con dos grupos intactos: control (no se le aplicó el programa “Fortaleciéndome”) y experimental (sí se le aplicó el programa).

El esquema del diseño cuasiexperimental se muestra en la siguiente tabla.

Tabla 3

Esquema del diseño cuasiexperimental: Diseño de pretest-posttest con grupo control

Grupo	Asignación	Pretest	Tratamiento	Posttest
G_1 : Experimental	no R	O_1	X	O_3
G_2 : Control	no R	O_2	—	O_4

Donde:

- R No existió asignación al azar o aleatoria, es decir los sujetos no han sido asignados a un grupo de manera aleatoria (proviene del inglés randomization).
- G_1 Grupo experimental.
- G_2 Grupo control.
- X Tratamiento: Programa “Fortaleciéndome”.
- O_1 Observación de la conducta agresiva, en el pretest del grupo experimental.
- O_2 Observación de la conducta agresiva, en el pretest del grupo control.
- O_3 Observación de la conducta agresiva, en el posttest del grupo experimental.
- O_4 Observación de la conducta agresiva, en el posttest del grupo control.
- Ausencia de estímulo. No participaron del Programa.

2.6 Población, muestra y muestreo

2.6.1 Población.

Para Carrasco (2009) “es el conjunto de todos los elementos (unidades de análisis) que pertenecen al ámbito espacial donde se desarrolla el trabajo de investigación.” (p. 236).

En el presente estudio, la población estuvo conformada por 87 estudiantes del quinto grado de educación primaria (secciones A, B y C), de la I.E. 2033 “Nuestra Señora de Fátima”, ubicado en la Urbanización Huaquillay, del Distrito de Comas, en la ciudad de Lima.

Los criterios de inclusión fueron: No hubo distinción de sexo ni edad, que se encuentren matriculados en el quinto grado, que desee participar y que sus padres hayan firmado el consentimiento informado, que se encuentre en condiciones de participar, que asista con regularidad.

Tabla 4

Población de estudiantes de quinto grado

Sección	Población/estudiantes
5° grado A	29
5° grado B	30
5° grado C	28
Total	87

2.6.2 Muestra.

La muestra es una parte representativa de la población Soto (2015). En esta investigación se trabajó con una muestra intencional, por conveniencia, es decir se escogió arbitrariamente a los estudiantes que participaron en la investigación (secciones A y C).

Tabla 5

Muestra de estudio de estudiantes de quinto grado

Sección	Muestra	Grupo
5° grado A	29	Control
5° grado C	28	Experimental
Total	57	----

2.6.3 Muestreo.

El muestreo fue no probabilístico e intencional, escogiendo grupos intactos por ser un estudio cuasiexperimental. La muestra fue seleccionada en forma no aleatoria. Hernández et. al. (2006).

2.7 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

2.7.1 Técnica.

La técnica es el conjunto de instrumentos y medios a través de los cuales se lleva a cabo el método, es decir, nos proporciona las herramientas adecuadas. La técnica proporciona instrumentos de recolección, clasificación, medición, correlación y análisis de datos, buscando aportar a la ciencia todos los medios para aplicar el método. La etapa de recolección de datos en el estudio se realizó mediante la técnica de la observación, el cual es un proceso lógico que nos permite obtener conocimiento. Esta técnica, parte fundamental del método científico facilita el conocimiento y favorece la descripción, la explicación, y la predicción de los fenómenos.

2.7.2 Instrumento.

Como instrumento se aplicó la versión española del Cuestionario de Agresividad de Buss y Perry (1992), adaptado por Andreu, Peña y Graña, (2002) y validado para el Perú por Matalinares et al. (2012).

Tabla 6

Ficha técnica del instrumento: Cuestionario de Agresividad

Nombre original:	Aggression Questionnaire (AQ).
Autores:	Buss, A. y Perry, M. (1992). Adaptación de la versión española del Cuestionario de Agresión de Buss y Perry
Autores:	María Matalinares C.1, JuanYaringaño L., Joel Uceda E., Erika Fernández A., Yasmin Huari T., Alonso Campos G., Nayda Villavicencio C. (2002) Adaptación de la versión peruana
Autor:	Eddy García (2017)
Objetivo:	Evaluar agresividad.
Administración:	Puede ser individual o colectivo.
Duración:	Es variable, de 15 a 20 minutos aproximadamente.
Aplicación:	Estudiantes, niños y jóvenes de 10 a 19 años (ambos sexos).
Tipo de ítems:	Consta de 29 ítems verbales distribuidos en 4 dimensiones relacionadas pero diferenciadas.
Procedencia:	La presente es una adaptación psicométrica de la versión española del cuestionario de agresión (Buss y Perry, 1992; Andreu, Peña y Graña, 2002).
Área de aplicación:	Se puede aplicar en diferentes áreas, por ejemplo laboral, clínica o educativa.
Validez de contenido:	De acuerdo con los resultados, las cuatro sub-escalas o dimensiones (agresividad física, agresividad verbal, ira y hostilidad) componentes del Cuestionario de Agresión poseen fiabilidad satisfactorias. Para demostrar las hipótesis que se plantearon sobre el Cuestionario de Agresión en la versión española con el objetivo de adaptarla a la realidad peruana presenta confiabilidad por consistencia interna y validez de constructo mediante el análisis factorial. El grado de fiabilidad respecto a la precisión en la consistencia interna u homogeneidad en su medida, presentó un coeficiente de fiabilidad, aplicando el Coeficiente <i>alpha</i> de Cronbach. Para escala total alcanza un coeficiente de fiabilidad elevado ($\alpha = 0,836$), sin embargo, en el caso de las subescalas es menor; por ejemplo, para el componente agresión física ($\alpha = 0,683$), para el componente agresión verbal ($\alpha = 0,565$), para el componente ira ($\alpha = 0,552$) y para el componente Hostilidad ($\alpha = 0,650$). Es así como se comprueba la confiabilidad ya que posee suficiencia para la evaluación del constructo Agresión y las variables asociadas al comportamiento agresivo en adolescentes. Empero, es importante la reformulación de los ítems 15 y 24, para de esta manera mejorar la fiabilidad de las dimensiones respecto con las correlaciones ítem-test observadas.
Validez de constructo	El análisis factorial exploratorio, que permite verificar la estructura de los principales factores utilizando el método de los componentes principales dio como resultado la extracción de un componente principal (agresión) que llega a explicar el 60,819% de la varianza total acumulada, que demuestra una estructura del test compuesta por un factor que agrupa a cuatro componentes, resultado acorde al modelo propuesto por Arnold Buss, de este modo se comprueba la hipótesis de que la versión española del Cuestionario de Agresión adaptada a la realidad peruana presenta validez de constructo mediante el análisis factorial. Por lo tanto, y de acuerdo a los resultados se concluye que el instrumento permite medir el constructo agresión, así como sus cuatro componentes o subescalas.

Tabla 7

Profesionales que participaron en el Juicio de Expertos

Magister	Con mención en:	Resultado
Martín Castro Santisteban	Psicología Clínica y de la Salud	Aplicable
Ruth Rosmery Reggiardo Romero	Problemas de Aprendizaje	Aplicable
Lila Claribel Rodríguez Reyes	Neuropsicología y Educación	Aplicable
Wilfredo Silva Figueroa	Problemas de Aprendizaje, Tutoría y Orientación Educativa	Aplicable
Jackeline G. Zubizarreta Moreno	Docencia y Gestión Universitaria	Aplicable

2.6 Métodos de análisis de datos

Para el análisis descriptivo se elaboraron tablas de distribución de frecuencias que describieron los resultados finales de la variable dependiente con sus respectivas dimensiones, además se presentaron tablas de contingencia que mostraron los resultados del pretest, posttest y grupos control y experimental a la vez con su respectivo gráfico de barras comparativas.

Para probar las hipótesis (análisis inferencial) se utilizó el estadístico no paramétrico U de Mann-Whitney, en vista que la variable dependiente agresividad es una variable cualitativa con escala ordinal.

2.7 Aspectos éticos

Se consideraron los siguientes aspectos éticos:

- Es una investigación original que contó con la autorización de la directora, docentes y estudiantes de la institución educativa en estudio; para ello se solicitó el permiso respectivo a la Directora de la Institución Educativa; igualmente se dialogó con los docentes explicándoles cual era el objetivo del programa y su metodología. Asimismo, se programó una reunión con

los padres de familia en la cual se les informó sobre la investigación y el objetivo del programa, de tal manera que los padres firmaron un consentimiento informado autorizando la participación de sus menores hijos.

- Los participantes en la investigación fueron seleccionados de manera justa y equitativa, sin prejuicios personales ni preferencias, teniendo en cuenta la autonomía de los participantes, la cual ha sido respetada en todo momento.
- Se realizó la investigación teniendo en cuenta los procedimientos establecidos en la universidad y respetando los principios científicos del trabajo con humanos, así como manteniendo el anonimato de los sujetos.
- El propósito de la investigación es mejorar el conocimiento y generar valor tanto en la institución como en su grupo de interés.
- En cuanto a los resultados obtenidos, se han respetado tal cual, sin modificar datos, ni manipular las conclusiones, simplificar, exagerar u ocultar los resultados. No existen en esta investigación datos falsos ni se elaboraron informes intencionados, ni se desviaron los mismos.
- La presente investigación es original y autentica, queriendo el tesista aportar un grano de arena a la comunidad científica.
- No se cometió plagio, se respetó la propiedad intelectual de los autores y se citó de manera correcta cuando se han utilizado partes de textos o citas de otros autores. se colocó en las referencias a todos los autores que aportaron con la fundamentación teórica y científica en el presente estudio.

III. Resultados

3.1 Estadística descriptiva

3.1.1 Resultados Generales.

A continuación se presentan los datos obtenidos en la presente investigación, los mismos que han sido procesados en función a las hipótesis y objetivos planteados, mejorando la comprensión de la realidad en estudio; esta información está relacionada con la influencia positiva de la aplicación del programa “Fortaleciéndome”.

Tabla 8

Distribución de Medias en el pretest y el posttest, de la variable Agresividad.

Agresividad General		
Grupo	Pretest	Posttest
Experimental	70.01	47.08
Control	71.79	71.38

Interpretación

La tabla 8 muestra las medias del nivel de agresividad general, en la cual se observa similitud entre ambas pruebas en el grupo control 71.79 y 71.38 respectivamente, lo mismo que en el pretest tanto del grupo control (71.79) como del grupo experimental (70.01). Sin embargo, existe una diferencia notoria entre el pretest del grupo experimental (70.01) y el posttest del mismo grupo (47.08), el cual fue tomado después de la aplicación del programa Fortaleciéndome.

Tabla 9

Distribución de Medias en el pre y el postest, de las dimensiones de la variable Agresividad.

Grupo	Agresividad Física		Agresividad Verbal		Ira		Hostilidad	
	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post
Experimental	17.84	13.52	10.86	7.61	18.49	12.10	20.96	18.91
Control	17.65	17.73	11.54	10.94	17.06	18.16	22.14	21.77

Interpretación

La tabla muestra los valores de las medias de cada dimensión. En el caso de Agresividad Física los valores del pretest y el postest del grupo control son muy similares (17.65 y 17.73) respectivamente. Al igual que las medias del pretest del grupo experimental y el pretest del grupo control (17.84 y 17.65), se mantienen los valores. Sin embargo, no ocurre lo mismo con el postest del grupo experimental, que luego de aplicar el programa toma valores inferiores a los antes mencionados, es decir, 13.52 de acuerdo a los resultados.

Para el caso de la dimensión Agresividad verbal, la situación es muy parecida, ya que los valores de las medias en el pre y postest del grupo control son muy similares (11.54 y 10.94), lo mismo que los valores entre los pretest de ambos grupos (10.86 y 11.54). Pero en el caso del postest del grupo experimental este valor es de 7.61, notoriamente inferior a los anteriores.

En la dimensión Ira, los valores del pre y postest del grupo control también son similares (17.06 y 18.16) respectivamente, similarmente sucede entre los pretest de ambos grupos (18.49 y 17.06). Y al igual que en los casos anteriores, en el postest del grupo experimental ocurre una evidente disminución luego de aplicar el programa quedando este valor en 12.10.

Sin embargo, en la dimensión hostilidad, los valores se mantienen entre ambas pruebas del grupo control, 22.14 para el pretest y 21.77 para el postest. Y en el caso del grupo experimental 20.96 para el pretest y 18.91 para el postest, es

decir, que aunque los valores son similares existió una diferencia a pesar de ser mínima.

Tabla 10

Frecuencia y porcentajes en el nivel de Agresividad general de los estudiantes de quinto de primaria de la Institución Educativa N° 2033 “Nuestra Señora de Fátima” Comas - Lima, 2017

Nivel de Agresividad General	Grupos							
	Experimental				Control			
	Pre Test		Post test		Pre Test		Post test	
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
Bajo	6	21	24	86	1	3	3	10
Promedio	6	21	4	14	9	31	7	24
Alto	16	57	0	0	19	66	19	66
Total	28	100	28	100	29	100	29	100

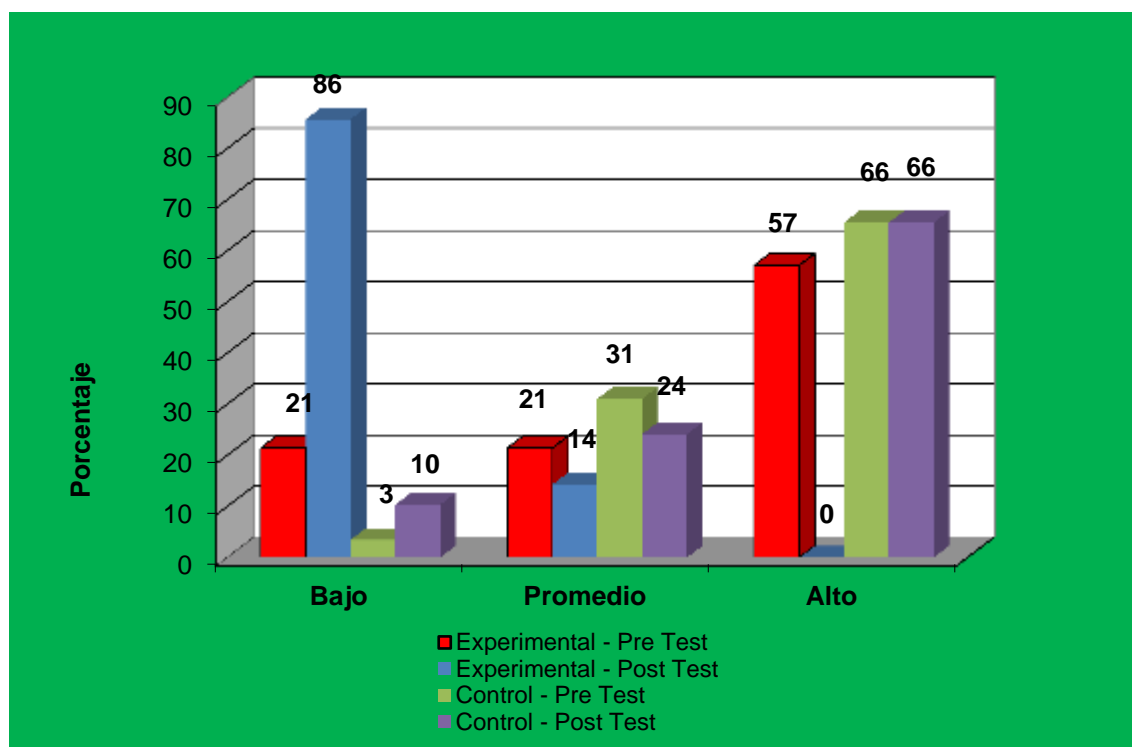


Figura 1. Porcentajes en el nivel de Agresividad General de los estudiantes de quinto de primaria de la Institución Educativa N° 2033 “Nuestra Señora de Fátima” Comas - Lima, 2017

Interpretación

La tabla 10 muestra en cuanto a los niveles de agresividad general, que el grupo experimental en el pretest el 57% (16 estudiantes) presentan un nivel alto, el 21% (6 estudiantes) presentan un nivel promedio, coincidiendo en la misma cantidad con los estudiantes que se encuentran en nivel bajo. En el posttest el 86% (24 estudiantes) presentan un nivel bajo y el 14% (4 estudiantes) presentan un nivel promedio, haciendo evidente el efecto de disminución en los niveles de agresividad general en los estudiantes. El grupo control en el pretest presenta un 66% (19 estudiantes) en el nivel alto, el 31% (9 estudiantes) presentan un nivel promedio y el 3% (1 estudiante) presenta un nivel de bajo. Y en el posttest el 66% (19 estudiantes) presentan un nivel alto, el 24% (7 estudiantes) presentan un nivel promedio y el 10%, es decir, 3 niños presentan un nivel bajo; lo que quiere decir que comparados entre sí, los niveles se mantienen similares tanto en el pretest como en el posttest.

Tabla 11

Frecuencia y porcentajes en el nivel de agresividad física de los estudiantes de quinto de primaria de la institución educativa n° 2033 “Nuestra Señora de Fátima” Comas - Lima, 2017

Agresividad Física	Grupo Experimental				Grupo Control			
	Pre Test		Post test		Pre Test		Post test	
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
Bajo	6	21	9	32	5	17	5	17
Promedio	6	21	17	61	8	28	7	24
Alto	16	57	2	7	16	55	17	59
Total	28	100	28	100	29	100	29	100

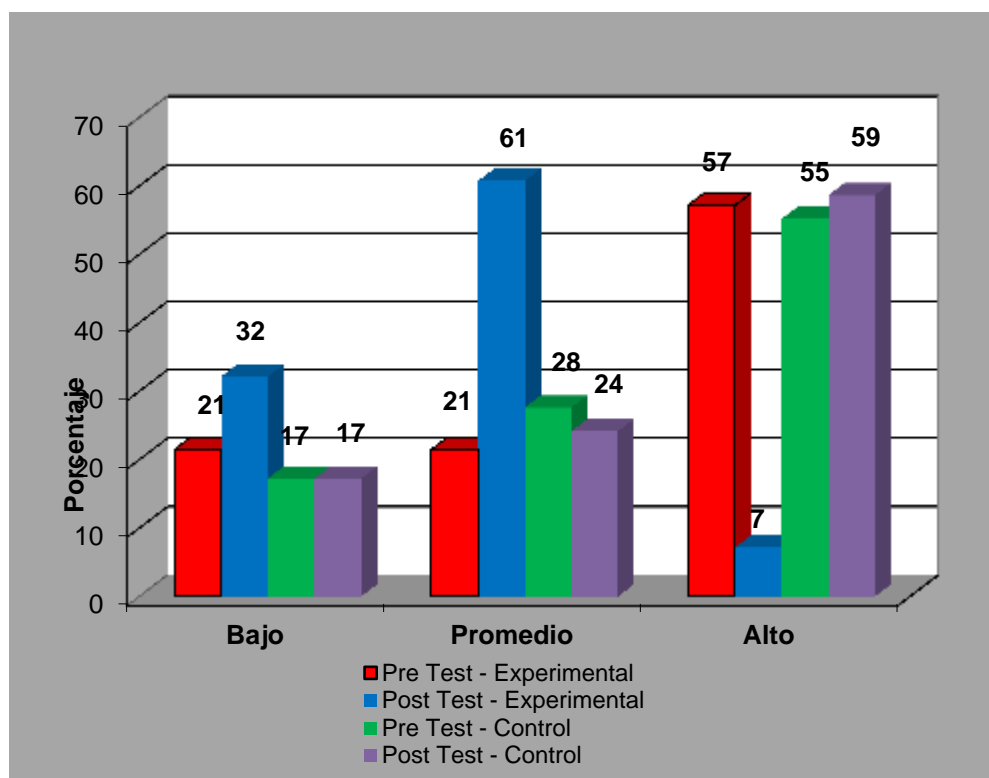


Figura 2. Porcentajes en el nivel de agresividad física de los estudiantes de quinto de primaria de la Institución Educativa N° 2033 “Nuestra Señora de Fátima” Comas - Lima, 2017.

Interpretación

La tabla 11 muestra que el grupo experimental presenta en el pretest un 57% (16 estudiantes) se encuentran en un nivel alto, un 21%, es decir, 6 estudiantes con un nivel bajo y otro 21 % en nivel promedio de agresividad física. En el posttest el 61%, 17 estudiantes presentan un nivel promedio, el 32%, o sea 9 niños presentan un nivel bajo y el 7% (2 estudiantes) presenta un nivel alto de agresividad física. Lo que indica que al aplicar el posttest la conducta agresiva ha disminuido considerablemente fortaleciendo los niveles promedio y bajo de Agresividad Física.

El grupo control en el pretest el 55% (16 estudiantes) presentan un nivel alto, el 28 % (8 estudiantes) presentan un nivel promedio y el 17 % (5 estudiantes) presentan un nivel bajo de Agresividad física. En el posttest el 59% (17 estudiantes) presentan un nivel alto, el 24 % (7 estudiantes) presentan un

nivel promedio y el 17 % (5 estudiantes) presentan un nivel bajo de Agresividad física, donde se puede observar que los niveles de mantienen similares.

Tabla 12

Frecuencia y porcentajes en el nivel de agresividad verbal de los estudiantes de quinto de primaria de la Institución Educativa N° 2033 “Nuestra Señora de Fátima” Comas - Lima, 2017

Agresividad Verbal	Grupo Experimental				Grupo Control			
	Pre Test		Post test		Pre Test		Post test	
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
Bajo	20	71	28	100	14	48	19	66
Promedio	7	25	0	0	13	45	9	31
Alto	1	4	0	0	2	7	1	3
Total	28	100	28	100	29	100	29	100

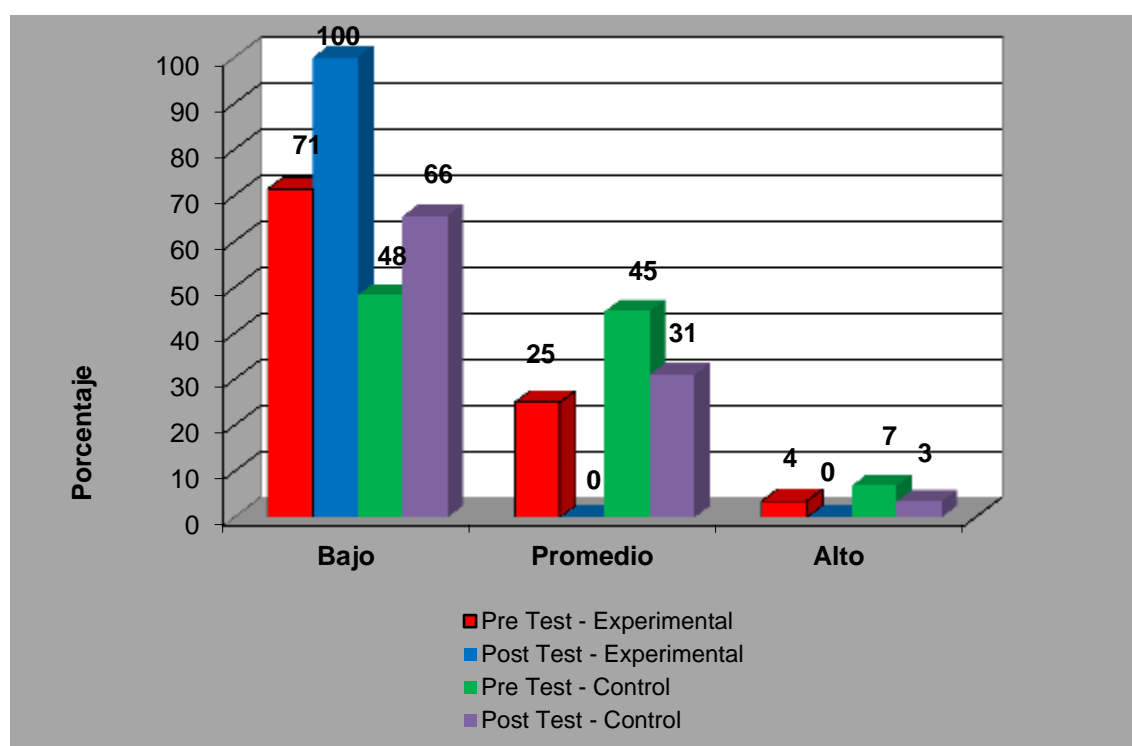


Figura 3. Porcentajes en el nivel de agresividad verbal de los estudiantes de quinto de primaria de la Institución Educativa N° 2033 “Nuestra Señora de Fátima” Comas - Lima, 2017.

Interpretación

La tabla 12 muestra que en el grupo experimental en el pretest el 71% (20 estudiantes) presentan un nivel bajo, el 25% (7 estudiantes) presentan un nivel promedio, y el 4% (1 estudiante) presenta un nivel alto. En el posttest el 100%, es decir, los 28 estudiantes presentan un nivel bajo de agresividad verbal, lo que indica que la aplicación del programa ha servido para polarizar la conducta agresiva en un único nivel que es el nivel bajo.

En el grupo control el pretest el 48% (14 estudiantes) presentan un nivel bajo, el 45% (13 estudiantes) presentan un nivel promedio y el 7% (2 estudiantes) presentan un nivel alto de agresividad verbal. Y en el posttest el 66% (19 estudiantes) presentan un nivel bajo, el 31% (9 niños) presentan un nivel promedio y 1 estudiante, o sea el 3 % se encuentra en nivel alto de agresividad verbal, evidenciando que los 3 niveles mantienen cierta similitud tanto en el pretest como en el posttest.

Tabla 13

Frecuencia y porcentajes en el nivel de Ira de los estudiantes de quinto de primaria de la Institución Educativa N° 2033 “Nuestra Señora de Fátima” Comas - Lima, 2017

Ira	Experimental				Control			
	Pre Test		Post test		Pre Test		Post test	
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
Bajo	6	21	24	86	9	31	6	21
Promedio	7	25	4	14	11	38	10	34
Alto	15	54	0	0	9	31	13	45
Total	28	100	28	100	29	100	29	100

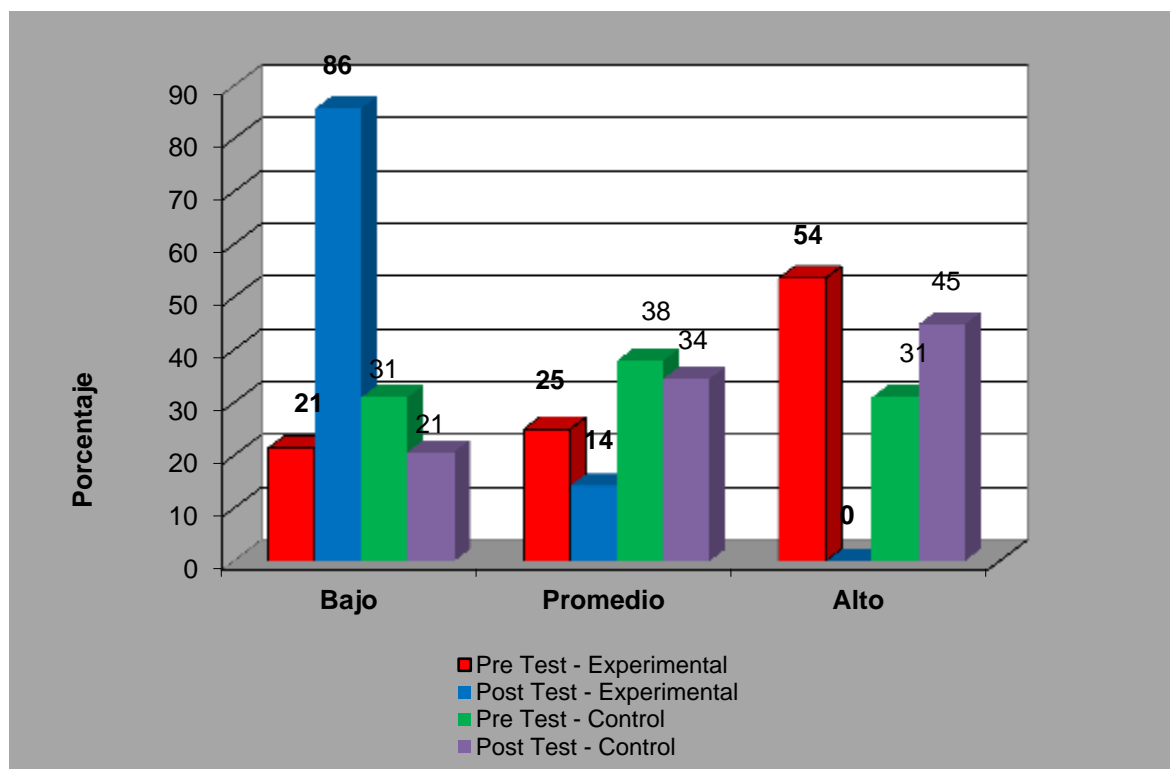


Figura 4. Porcentajes en el nivel de Ira de los estudiantes de quinto de primaria de la Institución Educativa N° 2033 “Nuestra Señora de Fátima” Comas - Lima, 2017

Interpretación

La tabla 13 muestra que el grupo experimental en el pretest el 54% (15 estudiantes) presentan un nivel alto, el 25% (7 estudiantes) presentan un nivel promedio, y el 21% (6 estudiantes) presentan un nivel bajo en la dimensión Ira. En el posttest el 86% (24) estudiantes presentan un nivel bajo y el 14% (4 estudiantes) presentan un nivel promedio en esta dimensión; Haciéndose notorio el traslado de niveles altos hacia los niveles bajos en el posttest.

El grupo control en el pre test el 38% (11 estudiantes) presentan un nivel promedio, el 31% (9 estudiantes) presentan un nivel alto, coincidiendo el mismo porcentaje con los estudiantes en nivel bajo. Y en el posttest el 45% (13 estudiantes) presentan un nivel alto, el 34 %, es decir, 10 niños evidencian niveles promedio y el 21 %, o sea 6 niños se encuentran en un nivel bajo de Ira; pudiéndose observar que los niveles en esta dimensión no solo se mantienen, sino que, incluso han aumentado.

Tabla 14

Frecuencia y porcentajes en el nivel de Hostilidad de los estudiantes de quinto de primaria de la Institución Educativa N° 2033 “Nuestra Señora de Fátima” Comas - Lima, 2017

Hostilidad	Experimental				Control			
	Pre Test		Post test		Pre Test		Post test	
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
Bajo	3	11	21	75	1	3	2	7
Promedio	4	14	7	25	4	14	3	10
Alto	21	75	0	0	24	83	24	83
Total	28	100	28	100	29	100	29	100

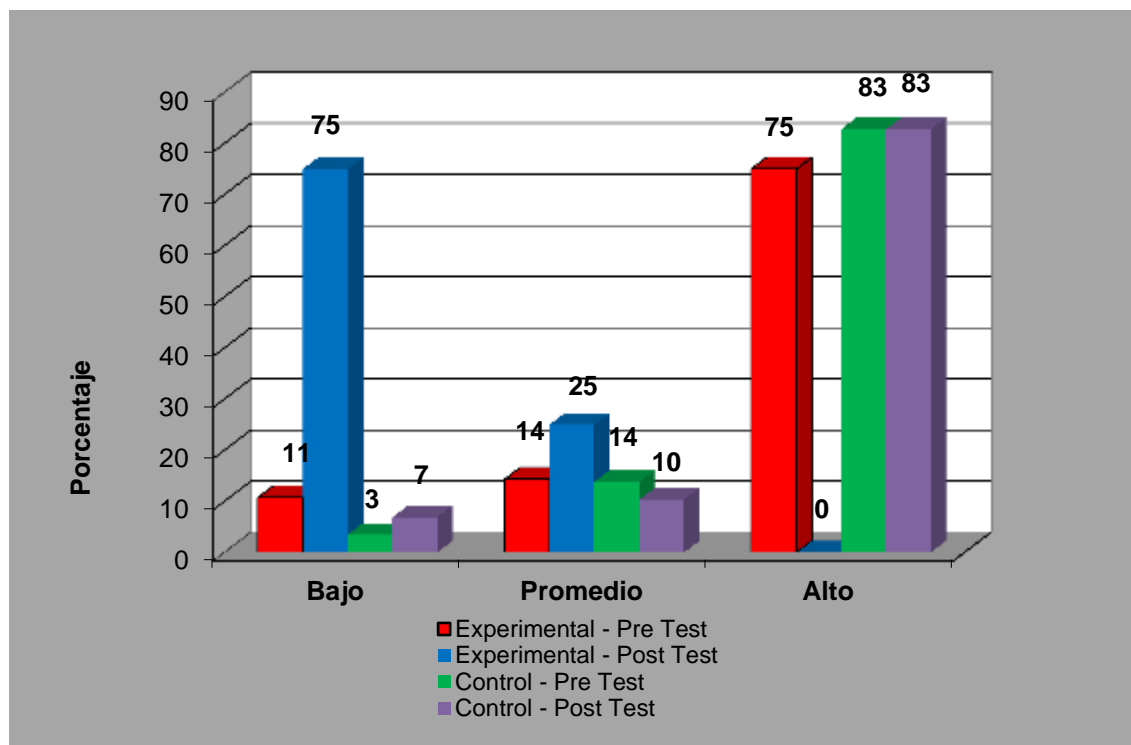


Figura 5. Porcentajes en el nivel de Hostilidad de los estudiantes de quinto de primaria de la Institución Educativa N° 2033 “Nuestra Señora de Fátima” Comas - Lima, 2017.

Interpretación

La tabla 14 muestra que el grupo experimental en el pretest el 75% (21 estudiantes) presentan un nivel alto, el 14% (4 estudiantes) presentan un nivel promedio y el 11% (3 estudiantes) presentan un nivel bajo de hostilidad. En el posttest el 75% (21 estudiantes) presentan un nivel bajo, el 25% (7 estudiantes) presentan un nivel promedio; evidenciando una polarización inversa en esta dimensión de hostilidad.

El grupo control en el pretest el 83 % (24 estudiantes) presentan un nivel alto, el 14% (4 estudiantes) presentan un nivel promedio, y el 3% (1 estudiante) presenta un nivel bajo de hostilidad. Y en posttest el 83% (24 estudiantes) presentan un nivel alto, el 10% (3) niños presentan un nivel promedio y por último el 7%, o sea, 2 estudiantes se encuentran en un nivel bajo; manteniéndose niveles muy similares tanto en el pretest como en el post test.

3.2 Estadística Inferencial

3.2.1 Prueba de hipótesis.

3.2.1.1 Prueba de hipótesis general.

Comprobación de la Hipótesis general por la diferencia de medias.

H_0 : No existe influencia significativa en la aplicación del Programa “Fortaleciéndome” para disminuir la agresividad en los estudiantes del quinto de primaria de la Institución Educativa 2033 “Nuestra Señora de Fátima” – Comas – Lima – 2017.

$$\text{Fórmula} = H_0 : \mu_e \leq \mu_c$$

H_a : Existe influencia significativa en la aplicación del Programa “Fortaleciéndome” para disminuir la agresividad en los estudiantes del quinto de primaria de la Institución Educativa 2033 “Nuestra Señora de Fátima” – Comas – Lima – 2017.

$$\text{Fórmula} = H_a : \mu_e > \mu_c$$

Dónde:

μ_e : Promedio de puntuaciones del posttest del nivel de agresividad en los estudiantes del quinto de primaria de la Institución Educativa 2033 “Nuestra Señora de Fátima” – Comas – Lima – 2017 del grupo experimental.

μ_c : Promedio de puntuaciones del posttest del nivel de agresividad en los estudiantes del quinto de primaria de la Institución Educativa 2033 “Nuestra Señora de Fátima” – Comas – Lima – 2017 del grupo control.

Toma de decisiones

De acuerdo con los datos obtenidos en la tabla 8, la media del pretest en ambos grupos es similar, 70.01 para el grupo experimental y 71.79 para el grupo control, y en el caso del posttest la diferencia es marcada, en el grupo experimental 47.08 y 71.38 para el grupo control. De acuerdo a la fórmula

$$H_0 : \mu_e \leq \mu_c \quad \Rightarrow \quad H_0 : 47.08 \leq 71.38$$

Se debe interpretar como que la media de los puntajes del posttest de grupo experimental es menor, quiere decir que los niveles bajos de agresividad han aumentado, o sea que es inversamente proporcional. Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa.

Ha= Existe influencia significativa en la aplicación del Programa “Fortaleciéndome” para disminuir la agresividad en los estudiantes del quinto de primaria de la Institución Educativa 2033 “Nuestra Señora de Fátima” – Comas – Lima – 2017.

Comprobación de la Hipótesis general por la U de Mann-Withney.

Preliminares

Nivel de confianza: 95%

Valor de $\alpha < 0.05$

Valor de Z < 1,6706

Regla de decisión:

Si p es menor o igual a α , entonces se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa.

$$H_0 : p - valor \leq \alpha$$

Si p es mayor que α , entonces se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis alternativa.

$$H_a : p - valor > \alpha$$

Si Z es mayor a α , entonces se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa.

$$H_a : Z > \alpha$$

Si Z es menor o igual a α , entonces se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis alternativa.

$$H_0 : Z \leq \alpha$$

Prueba Estadística: U de Mann Withney

Tabla 15

Prueba U de Mann Withney para comprobar hipótesis general

Agresividad General	N	U de Mann-Whitney	Z=	Sig. Asintót. (bilateral)
Grupo Experimental	28			
Grupo Control	29			
Total	57	62,000	5,957	0,000

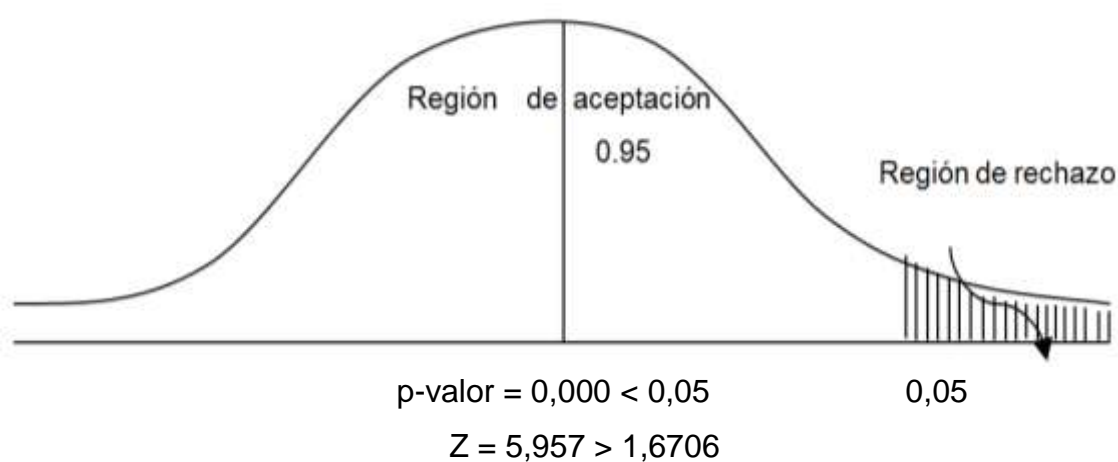


Figura 6. Prueba U de Mann Withney para comprobar hipótesis general

Decisión estadística:

Respecto a los resultados en cuanto a la Agresividad, en la tabla 10 se observa que los estudiantes mejoraron su rango luego de la intervención. Al aplicar la prueba estadística U de Mann-Whitney se obtuvo un nivel de significancia bilateral de 0.000, este p-valor, claramente menor al nivel mínimo de aceptación α ($0,000 < 0,05$), por tanto, cae en la región de rechazo, lo cual indica rechazar la hipótesis nula. Entonces, se concluye que entre los resultados del pretest y posttest existe una diferencia significativa, por lo tanto, se acepta la hipótesis alternativa:

H_a = Existe influencia significativa del Programa “Fortaleciéndome” para disminuir la agresividad de los estudiantes del quinto de primaria de la Institución Educativa 2033 “Nuestra Señora de Fátima”, Comas - Lima - 2017.

3.2.1.2 Prueba de Hipótesis específicas.

Comprobación de la Hipótesis específica 1 por la diferencia de medias.

H_0 : No existe influencia significativa en la aplicación del Programa “Fortaleciéndome” en la dimensión agresividad física para disminuir la agresividad en los estudiantes del quinto de primaria de la Institución Educativa 2033 “Nuestra Señora de Fátima” – Comas – Lima – 2017.

$$\text{Fórmula} = H_0 : \mu_e \leq \mu_c$$

H_a : Existe influencia significativa en la aplicación del Programa “Fortaleciéndome” en la dimensión agresividad física para disminuir la agresividad en los estudiantes del quinto de primaria de la Institución Educativa 2033 “Nuestra Señora de Fátima” – Comas – Lima – 2017.

$$\text{Fórmula} = H_a : \mu_e > \mu_c$$

Toma de decisiones

De acuerdo con los datos obtenidos en la tabla 9, la media del pretest en ambos grupos es similar 17.84 para el grupo experimental y 17.65 para el grupo control, y en el caso del posttest la diferencia es marcada, en el grupo experimental 13.52 y 17.73 para el grupo control. De acuerdo a la fórmula

$$H_0 : \mu_e \leq \mu_c \quad \Rightarrow \quad H_0 : 13.52 \leq 17.73$$

Se debe interpretar como que la media de los puntajes del posttest de grupo experimental es menor, quiere decir que los niveles bajos de agresividad física han aumentado, o sea que es inversamente proporcional. Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa.

Ha= Existe influencia significativa en la aplicación del Programa “Fortaleciéndome” en la dimensión agresividad física para disminuir la agresividad en los estudiantes del quinto de primaria de la Institución Educativa 2033 “Nuestra Señora de Fátima” – Comas – Lima – 2017.

Prueba de Hipótesis específica 1 con la U de Mann Withney.

H₀: No existe influencia significativa en la aplicación del Programa “Fortaleciéndome” para disminuir la agresividad física de los estudiantes del quinto de primaria de la Institución Educativa 2033 “Nuestra Señora de Fátima”, Comas - Lima - 2017.

H_a: Existe influencia significativa en la aplicación del Programa “Fortaleciéndome” para disminuir la agresividad física de los estudiantes del quinto de primaria de la Institución Educativa 2033 “Nuestra Señora de Fátima”, Comas - Lima - 2017.

Tabla 16

Prueba U de Mann Withney para comprobar hipótesis específica 1

Agresividad Física	N	U de Mann-Whitney	Z=	Sig. Asintót. (bilateral)
Grupo Experimental	28			
Grupo Control	29			
Total	57	208,000	3,381	0,001

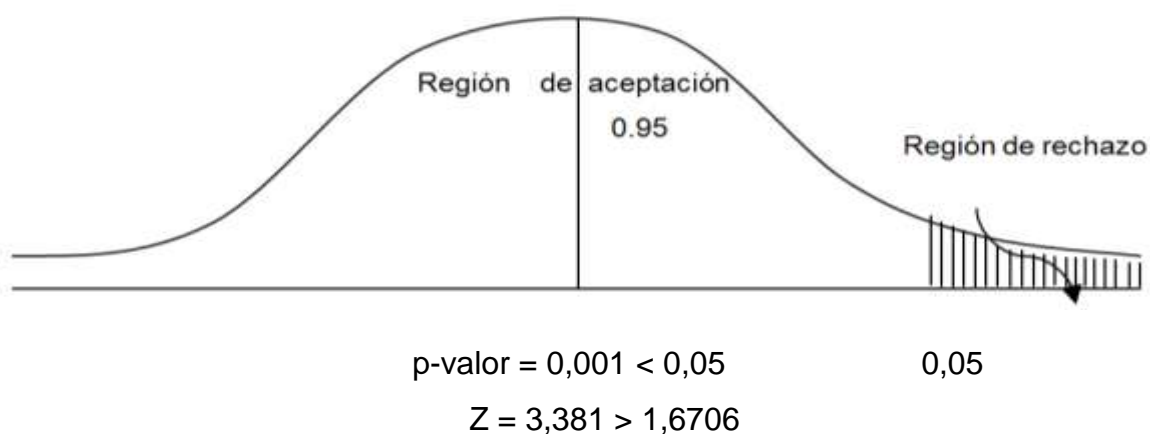


Figura 7. Prueba U de Mann Withney para comprobar hipótesis específica 1

Interpretación

Respecto a los resultados en cuanto a la dimensión 1, Agresividad Física, en la tabla 11 se observa que los estudiantes mejoraron su rango luego de la intervención. Al aplicar la prueba estadística U de Mann-Whitney se obtuvo un nivel de significancia bilateral de 0.001, este p-valor, claramente menor al nivel mínimo α ($0,001 < 0,05$) y cae en la región de aceptación, lo cual indica rechazar la hipótesis nula. Por lo tanto se concluye que existen diferencias significativas entre los resultados del pre y post test, aceptando así la hipótesis alternativa:

H_a = Existe influencia significativa en la aplicación del Programa “Fortaleciéndome” para disminuir la agresividad física de los estudiantes del quinto de primaria de la Institución Educativa 2033 “Nuestra Señora de Fátima”, Comas - Lima - 2017.

Comprobación de la Hipótesis específica 2 por la diferencia de medias.

H_0 : No existe influencia significativa en la aplicación del Programa “Fortaleciéndome” en la dimensión agresividad verbal para disminuir la agresividad en los estudiantes del quinto de primaria de la Institución Educativa 2033 “Nuestra Señora de Fátima” – Comas – Lima – 2017.

$$\text{Fórmula} = H_0 : \mu_e \leq \mu_c$$

H_a : Existe influencia significativa en la aplicación del Programa “Fortaleciéndome” en la dimensión agresividad verbal para disminuir la agresividad en los estudiantes del quinto de primaria de la Institución Educativa 2033 “Nuestra Señora de Fátima” – Comas – Lima – 2017.

$$\text{Fórmula} = H_a : \mu_e > \mu_c$$

Toma de decisiones

De acuerdo con los datos obtenidos en la tabla 9, la media del pretest en ambos grupos es similar 10.86 para el grupo experimental y 11.54 para el grupo control, y en el caso del posttest la diferencia es marcada, en el grupo experimental 7.61 y 10.94 para el grupo control. De acuerdo a la fórmula

$$H_0 : \mu_e \leq \mu_c \quad \Rightarrow \quad H_0 : 7.61 \leq 10.94$$

Se debe interpretar como que la media de los puntajes del posttest de grupo experimental es menor, quiere decir que los niveles bajos de agresividad verbal han aumentado, o sea que es inversamente proporcional. Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa.

Ha= Existe influencia significativa en la aplicación del Programa “Fortaleciéndome” en la dimensión agresividad verbal para disminuir la agresividad en los estudiantes del quinto de primaria de la Institución Educativa 2033 “Nuestra Señora de Fátima” – Comas – Lima – 2017.

Prueba de Hipótesis específica 2 con la U de Mann Withney.

H₀: No existe influencia significativa en la aplicación del Programa “Fortaleciéndome” para disminuir la agresividad verbal de los estudiantes del quinto de primaria de la Institución Educativa 2033 “Nuestra Señora de Fátima”, Comas - Lima - 2017.

H_a: Existe influencia significativa en la aplicación del Programa “Fortaleciéndome” para disminuir la agresividad verbal de los estudiantes del quinto de primaria de la Institución Educativa 2033 “Nuestra Señora de Fátima”, Comas - Lima - 2017.

Tabla 17

Prueba U de Mann Withney para comprobar hipótesis específica 2

Agresividad Verbal	N	U de Mann-Whitney	Z=	Sig. Asintót. (bilateral)
Grupo Experimental	28			
Grupo Control	29			
Total	57	266,000	3,386	0,001

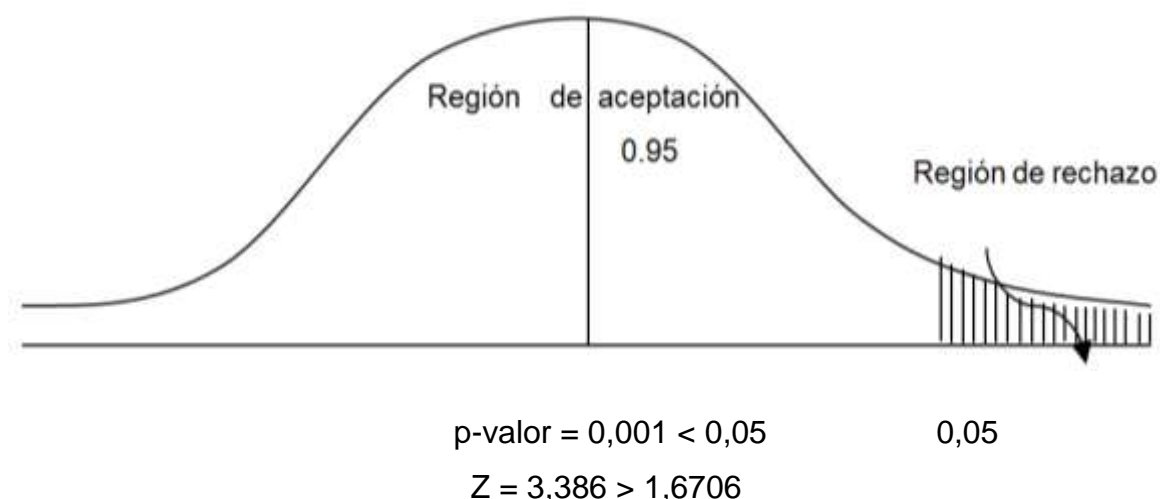


Figura 8. Prueba U de Mann Withney para comprobar hipótesis específica 2.

Interpretación

Respecto a los resultados en cuanto a la dimensión 2, Agresividad Verbal, en la tabla 12 se observa que los estudiantes mejoraron su rango luego de la intervención. Al aplicar la prueba estadística U de Mann-Whitney se obtuvo un nivel de significancia bilateral de 0.001, este p-valor, claramente menor al nivel mínimo α ($0,001 < 0,05$) lo cual indica rechazar la hipótesis nula. Por lo tanto se concluye que existen diferencias significativas entre los resultados del pre y post test, indicando también así, que:

H_a : Existe influencia significativa en la aplicación del Programa “Fortaleciéndome” para disminuir la agresividad verbal de los estudiantes del quinto de primaria de la Institución Educativa 2033 “Nuestra Señora de Fátima”, Comas - Lima - 2017.

Comprobación de la Hipótesis específica 3 por la diferencia de medias.

H_0 : No existe influencia significativa en la aplicación del Programa “Fortaleciéndome” en la dimensión ira para disminuir la agresividad en los estudiantes del quinto de primaria de la Institución Educativa 2033 “Nuestra Señora de Fátima” – Comas – Lima – 2017.

$$\text{Fórmula} = H_0 : \mu_e \leq \mu_c$$

H_a : Existe influencia significativa en la aplicación del Programa “Fortaleciéndome” en la dimensión ira para disminuir la agresividad en los estudiantes del quinto de primaria de la Institución Educativa 2033 “Nuestra Señora de Fátima” – Comas – Lima – 2017.

$$\text{Fórmula} = H_a : \mu_e > \mu_c$$

Toma de decisiones

De acuerdo con los datos obtenidos en la tabla 9, la media del pretest en ambos grupos es similar 18.49 para el grupo experimental y 17.06 para el grupo control, y en el caso del posttest la diferencia es marcada, en el grupo experimental 12.10 y 18.16 para el grupo control. De acuerdo a la fórmula

$$H_0 : \mu_e \leq \mu_c \quad \Rightarrow \quad H_0 : 12.10 \leq 18.16$$

Se debe interpretar como que la media de los puntajes del posttest de grupo experimental es menor, quiere decir que los niveles bajos de ira han aumentado, o sea que es inversamente proporcional. Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa.

H_a = Existe influencia significativa en la aplicación del Programa “Fortaleciéndome” en la dimensión ira para disminuir la agresividad en los estudiantes del quinto de primaria de la Institución Educativa 2033 “Nuestra Señora de Fátima” – Comas – Lima – 2017.

Prueba de Hipótesis específica 3 con la U de Mann Withney.

H_0 : No existe influencia significativa en la aplicación del Programa “Fortaleciéndome” para disminuir la ira de los estudiantes del quinto de primaria de la Institución Educativa 2033 “Nuestra Señora de Fátima”, Comas - Lima - 2017.

H_a : Existe influencia significativa en la aplicación del Programa “Fortaleciéndome” para disminuir la ira de los estudiantes del quinto de primaria de la Institución Educativa 2033 “Nuestra Señora de Fátima”, Comas - Lima – 2017.

Tabla 18

Prueba U de Mann Withney para comprobar hipótesis específica 3

Ira	N	U de Mann-Whitney	Z=	Sig. Asintót. (bilateral)
Grupo Experimental	28			
Grupo Control	29			
Total	57	116,000	5,088	0,000

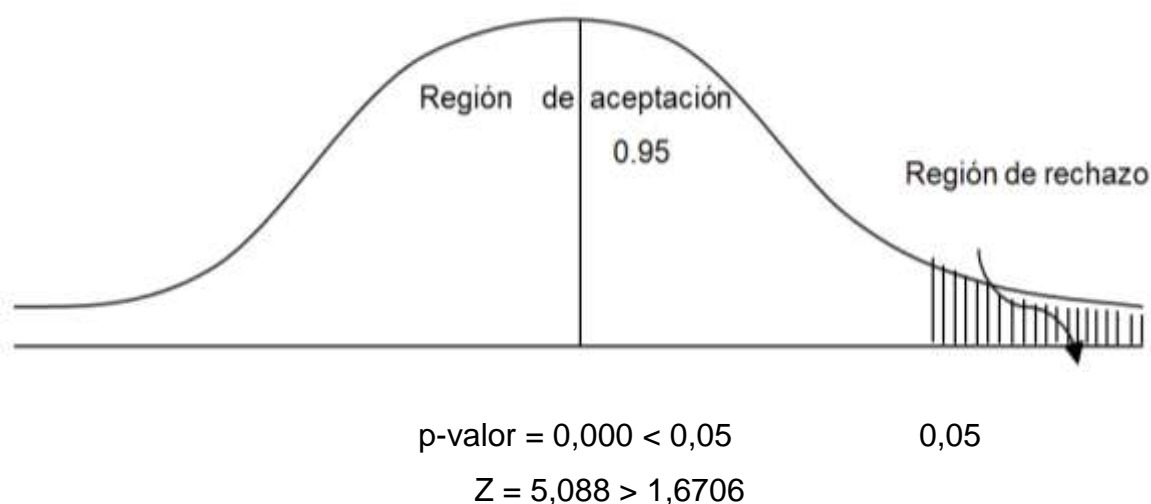


Figura 9. Prueba U de Mann Withney para comprobar hipótesis específica 3

Interpretación

Respecto a los resultados en cuanto a la dimensión 3, Ira en la tabla 13 se observa que los estudiantes mejoraron su nivel luego de la intervención. Al aplicar la prueba estadística U de Mann-Whitney se obtuvo un nivel de significancia

bilateral de 0.001, este p-valor, claramente menor al nivel mínimo α ($0,001 < 0,05$) indica rechazar la hipótesis nula. Por lo tanto se concluye que existen diferencias significativas entre los resultados del pre y post test, indicando también así, que:

H_a : Existe influencia significativa en la aplicación del Programa “Fortaleciéndome” para disminuir la ira de los estudiantes del quinto de primaria de la Institución Educativa 2033 “Nuestra Señora de Fátima”, Comas - Lima - 2017.

Comprobación de la Hipótesis específica 4 por la diferencia de medias.

H_0 : Existe influencia significativa en la aplicación del Programa “Fortaleciéndome” en la dimensión hostilidad para disminuir la agresividad en los estudiantes del quinto de primaria de la Institución Educativa 2033 “Nuestra Señora de Fátima” – Comas – Lima – 2017.

$$\text{Fórmula} = H_0 : \mu_e \leq \mu_c$$

H_a : No existe influencia significativa en la aplicación del Programa “Fortaleciéndome” en la dimensión hostilidad para disminuir la agresividad en los estudiantes del quinto de primaria de la Institución Educativa 2033 “Nuestra Señora de Fátima” – Comas – Lima – 2017.

$$\text{Fórmula} = H_a : \mu_e > \mu_c$$

Toma de decisiones

De acuerdo con los datos obtenidos en la tabla 9, la media del pretest en ambos grupos es similar 20.96 para el grupo experimental y 22.14 para el grupo control, y en el caso del posttest no es así, para el grupo experimental 18.91 y 21.77 para el grupo control. De acuerdo a la fórmula

$$H_0 : \mu_e \leq \mu_c \quad \Rightarrow \quad H_0 : 18.91 \leq 21.77$$

Se debe interpretar como que la media de los puntajes del posttest de grupo experimental es menor, quiere decir que los niveles bajos de hostilidad han

aumentado, o sea que es inversamente proporcional. Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa.

Ha= Existe influencia significativa en la aplicación del Programa “Fortaleciéndome” en la dimensión hostilidad para disminuir la agresividad en los estudiantes del quinto de primaria de la Institución Educativa 2033 “Nuestra Señora de Fátima” – Comas – Lima – 2017.

Prueba de Hipótesis específica 4 con la U de Mann Withney.

H₀: No existe influencia significativa en la aplicación del Programa “Fortaleciéndome” para disminuir la hostilidad de los estudiantes del quinto de primaria de la Institución Educativa 2033 “Nuestra Señora de Fátima”, Comas - Lima - 2017.

H_a: Existe influencia significativa en la aplicación del Programa “Fortaleciéndome” para disminuir la hostilidad de los estudiantes del quinto de primaria de la Institución Educativa 2033 “Nuestra Señora de Fátima”, Comas - Lima - 2017.

Tabla 19

Prueba U de Mann Withney para comprobar hipótesis específica 4.

Hostilidad	N	U de Mann-Whitney	Z=	Sig. Asintót. (bilateral)
Grupo Experimental	28			
Grupo Control	29			
Total	57	45,500	6,225	0,000

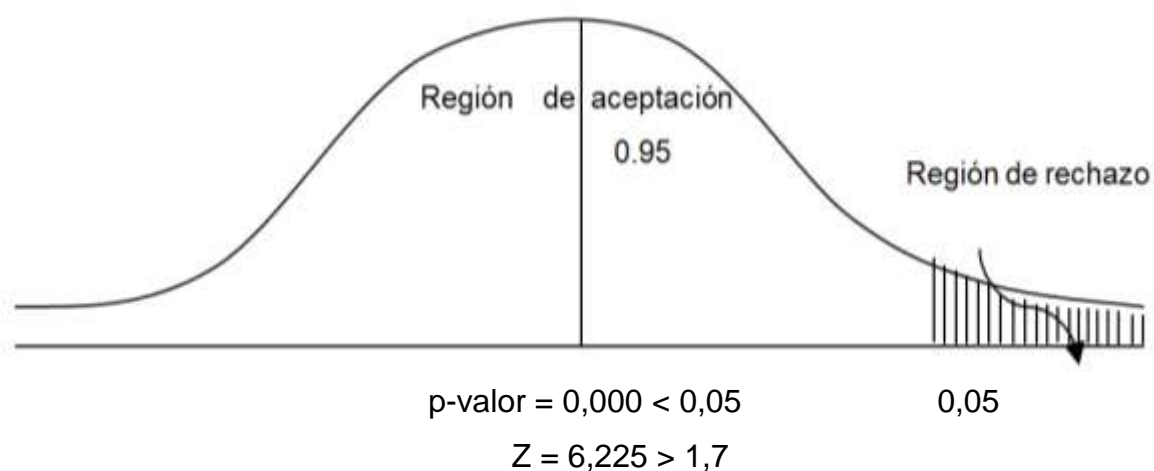


Figura 10. Prueba U de Mann Withney para comprobar hipótesis específica 4

Interpretación

Respecto a los resultados en cuanto a la dimensión 4, Hostilidad en la tabla 14 se observa que los estudiantes mejoraron su rango luego de la intervención. Al aplicar la prueba estadística U de Mann-Whitney se obtuvo un nivel de significancia bilateral de 0.000, este p-valor, claramente menor al nivel mínimo α ($0,000 < 0,05$) indica rechazar la hipótesis nula. Por lo tanto se concluye que existen diferencias significativas entre los resultados del pretest y postest, indicando también así, que:

H_a : Existe influencia significativa en la aplicación del Programa “Fortaleciéndome” para disminuir la hostilidad de los estudiantes del quinto de primaria de la Institución Educativa 2033 “Nuestra Señora de Fátima”, Comas - Lima - 2017.

IV. Discusión

A nivel de resultados

De acuerdo a los resultados obtenidos en Agresividad en la tabla 13 se muestra que el grupo experimental en el pretest presenta el 57% estudiantes con un nivel de alto, el 21% un nivel promedio, coincidiendo en la misma cantidad con los estudiantes que se encuentran en nivel bajo. En el posttest el 86 % presentan un nivel bajo y el 14% presentan un nivel promedio, haciendo evidente el efecto de disminución en el nivel de agresividad en los estudiantes. El grupo control en el pretest presentan un 66% en el nivel alto, el 31% en el nivel promedio y el 3% en el bajo. Y en el posttest el 66% presentan un nivel alto, el 24 % un nivel promedio y el 10 un nivel bajo; lo que quiere decir que comparados entre sí, los niveles se mantienen similares tanto en el pretest como en el posttest en el grupo control, ratificando lo mencionado anteriormente.

La tabla 14 muestra que el grupo experimental presenta en el pretest un 57% en un nivel alto, un 21%, con un nivel bajo y otro 21 % en nivel promedio. En el posttest el 61%, presentan un nivel promedio, el 32% un nivel bajo y el 7% un nivel alto de agresividad física. Lo que indica que al aplicar el posttest la conducta agresiva ha disminuido considerablemente fortaleciendo los niveles promedio y bajo de esta dimensión. El grupo control en el pretest el 55% presentan un nivel alto, el 28 % un nivel promedio y el 17 % un nivel bajo y en el posttest el 59% presentan un nivel alto, el 24 % un nivel promedio y el 17 % un nivel bajo de Agresividad física, donde se puede observar que los niveles se mantienen similares.

En cuanto a la dimensión Agresividad Verbal, a tabla 15 muestra que en el grupo experimental en el pretest el 71% de estudiantes presentan un nivel bajo, el 25% un nivel promedio, y el 4% un nivel alto. En el posttest el 100%, presentan un nivel bajo de agresividad verbal, lo que indica que la aplicación del programa ha servido para polarizar la conducta agresiva en un único nivel que es el nivel bajo. En el grupo control el pretest arrojó el 48% en el nivel bajo, el 45% en el nivel promedio y el 7% en el nivel alto. Y en el posttest el 66% presentan un nivel bajo, el 31% un nivel promedio y el 3 % un nivel alto de agresividad verbal, evidenciando que los 3 niveles mantienen cierta similitud tanto en el pretest como en el posttest.

La tabla 16 muestra en la dimensión Ira que el grupo experimental en el pretest el 54% se encuentran en el nivel alto, el 25% en nivel promedio, y el 21% en nivel bajo. En el posttest el 86% en nivel bajo y el 14% en nivel promedio en esta dimensión; Haciéndose notorio el traslado de niveles altos hacia los niveles bajos luego de la aplicación del programa. En el grupo control, en el pretest el 38% se encuentran en nivel promedio, el 31% en nivel alto, coincidiendo el mismo porcentaje con los estudiantes en nivel bajo. Y en el posttest el 45% en nivel alto, el 34 %, en nivel promedio y el 21 %, en nivel bajo de Ira; observándose que los niveles en esta dimensión no solo se mantienen, sino que, incluso han aumentado de nivel.

Conforme a los resultados obtenidos en la dimensión Hostilidad, la tabla 17 muestra que el grupo experimental en el pretest obtuvo el 75% en nivel alto, el 14% en nivel promedio y el 11% en nivel bajo. En el posttest el 75% en nivel bajo y el 25% en nivel promedio; evidenciando una polarización inversa en esta dimensión de hostilidad luego de la aplicación del programa. El grupo control en el pretest muestra el 83 % en nivel alto, el 14% en nivel promedio, y el 3% en nivel bajo. Y en posttest el 83% presentan un nivel alto, el 10% un nivel promedio y por último el 7%, un nivel bajo; manteniéndose niveles muy similares tanto en el pretest como en el posttest, sin variación significativa en el nivel de hostilidad.

La tabla 11 muestra las medias del nivel de agresividad, en la cual se observa similitud entre ambas pruebas en el grupo control 71.79 y 71.38 respectivamente, lo mismo que en el pretest tanto del grupo control (71.79) como del grupo experimental (70.01). Sin embargo, existe una diferencia notoria entre el pretest del grupo experimental (70.01) y el posttest del mismo grupo (47.08), el cual fue tomado después de la aplicación del programa Fortaleciéndome.

Si se observan el grupo experimental y sus resultados del pretest y posttest, la media aritmética de las puntuaciones del posttest (47.08) son menores que las del pretest (70.01); sin embargo en el grupo control, las medias se mantienen similares en ambas pruebas (71.79 y 71.38 respectivamente), lo cual indica, que ha disminuido el nivel de agresividad general de los estudiantes del quinto de primaria de la I.E. 2033 “Nuestra Señora de Fátima” (Tabla 11).

En el caso de Agresividad Física los valores de las medias del pretest y el posttest del grupo control son muy similares (17.65 y 17.73) respectivamente. Al igual que las medias del pretest del grupo experimental y el pretest del grupo control (17.84 y 17.65), se mantienen los valores. Sin embargo, no ocurre lo mismo con el posttest del grupo experimental (13.52), que luego de aplicar el programa toma valores inferiores a los antes mencionados. Para el caso de la dimensión agresividad verbal, la situación es muy parecida, ya que los valores de las medias en el pretest y posttest del grupo control son muy similares (11.54 y 10.94), lo mismo que los valores entre los pretest de ambos grupos (10.86 y 11.54). Pero en el caso del posttest de grupo experimental este valor es de 7.61, notoriamente inferior a los anteriores. En la dimensión Ira, los valores del pretest y posttest del grupo control también son similares (17.06 y 18.16) respectivamente, lo mismo sucede entre los pretest de ambos grupos (18.49 y 17.06). Y al igual que en los casos anteriores, en el posttest del grupo experimental ocurre una evidente disminución luego de aplicar el programa quedando este valor en 12.10. Sin embargo, en la dimensión hostilidad, los valores se mantienen entre ambas pruebas del grupo control, 22.14 para el pretest y 21.77 para el posttest. Y en el caso del grupo experimental 20.96 para el pretest y 18.91 para el posttest, es decir, que aunque los valores son similares de todas maneras se marcó una diferencia a pesar de ser mínima. (Tabla 12).

De acuerdo al tratamiento estadístico con la U de Mann-Whitney, permitió comprobar o afirmar que existe influencia significativa con la aplicación del programa “Fortaleciéndome” para disminuir la agresividad de los estudiantes del quinto de primaria de la Institución Educativa 2033 “Nuestra Señora de Fátima”, Comas, Lima, 2017.

En cuanto a la variable agresividad, en la tabla 13 se observa que al aplicar el estadístico se obtuvo un nivel de significancia bilateral de 0.000, este p-valor, claramente menor al nivel mínimo de aceptación α ($0,000 < 0,05$), un valor Z de 5,957 mayor a 1,6706; lo cual indica rechazar la hipótesis nula. Entonces, se concluye que existe influencia significativa del Programa “Fortaleciéndome” para disminuir la agresividad de los estudiantes del quinto de primaria de la Institución Educativa 2033 “Nuestra Señora de Fátima”, Comas - Lima - 2017.

Respecto a las dimensiones de la variable Agresividad, en la tabla 14 se observa que al aplicar el estadístico para la dimensión 1 Agresividad física, se obtuvo un nivel de significancia bilateral de $0.001 < 0,05$, y un valor Z de 3,381 mayor a 1,6706; por tanto, se concluye que existe influencia significativa en la dimensión Agresividad física de los estudiantes del quinto de primaria de la Institución Educativa 2033 “Nuestra Señora de Fátima”, Comas - Lima - 2017.

Para la dimensión 2 Agresividad verbal, se obtuvo un nivel de significancia bilateral de $0.001 < 0,05$, y un valor Z de 3,386 mayor a 1,6706; por tanto, se concluye que existe influencia significativa en la dimensión Agresividad Verbal de los estudiantes del quinto de primaria de la Institución Educativa 2033 “Nuestra Señora de Fátima”, Comas - Lima - 2017. En cuanto a la dimensión 3 Ira, se obtuvo un nivel de significancia de $= 0.000$ y un valor Z de 5,088, por tanto, se concluye que existe influencia significativa en la dimensión Ira de los estudiantes del quinto de primaria de la Institución Educativa 2033 “Nuestra Señora de Fátima”, Comas - Lima - 2017. Para la dimensión 4 Hostilidad, se obtuvo un nivel de significancia bilateral de $0.000 < 0,05$, y un valor Z de 6,225 mayor a 1,6706; por tanto, se concluye que existe influencia significativa en la dimensión Hostilidad de los estudiantes del quinto de primaria de la Institución Educativa 2033 “Nuestra Señora de Fátima”, Comas - Lima - 2017.

Los resultados alcanzados en la presente investigación, no solo se establece con la disminución de las medias en el posttest del grupo experimental, sino que también se confirma con las frecuencias y porcentajes tanto en la variable Agresividad como en cada una de las cuatro dimensiones

Algo que es necesario reconocer, es que los temas tratados durante la aplicación del programa, que comprenden los cuatro módulos: Autoestima, Empatía y Asertividad, Manejo de emociones y Resolución de problemas priorizan el desarrollo personal del estudiante, lo cual permite potenciar sus habilidades y ponerlas en práctica para enriquecerlo con una gama nueva de conductas nuevas y adecuadas ante las dificultades que se le presente.

A nivel de trabajos previos.

En los resultados generales, aparecen en el pretest de ambos grupos, más de un 50% con índices altos en conductas tendientes hacia la agresividad y que tiene como consecuencia una alteración en la buena convivencia y en las relaciones interpersonales, sociales, académicas en la escuela lo cual coincide con Quintana y Ramos (2011), quien afirmó que más del 50% de los estudiantes en algunas zonas de Lima, tienen actitudes negativas y tienen sentimientos de ambivalencia que los lleva hacia la agresividad, y consecuentemente eso distorsiona las buenas relaciones sociales afectando también el nivel cognitivo de los mismos.

La investigación de Zenteno y Daza (2013) Efectos del Programa de Desarrollo de Habilidades sociales para disminuir la agresividad de los alumnos de la Institución Educativa Fe y Alegría N° 26 de la UGEL 05 de Lima, 2012. (Tesis para obtener el grado de magister en Psicología Educativa, Universidad César Vallejo, Lima, Perú), Afirmaron que el programa de habilidades sociales es efectivo en la disminución de la agresividad en general, lo cual hemos podido comprobar también con la presente investigación.

Por otra parte, este trabajo guarda cierta relación con investigaciones anteriores como la de Muñoz (2000). Adolescencia y Agresividad. (Tesis Doctoral, Universidad Complutense, Madrid, España) en la que concluye que no hay una única teoría que explique por si sola el tema complejo de la agresividad, siendo muy compleja y multicausal, necesita también ser abordada de manera multidisciplinar, ya que como se ha visto las causas pueden ser muchas y no es necesariamente originado por una sola. De igual manera, Bravo (2006) en su investigación Efectos de un programa de modificación conductual para el manejo de conductas agresivas en niños de educación inicial, determinó que el uso de reforzadores positivos en un programa de modificación de conducta, tiene resultados efectivos para favorecer las conductas prosociales, y mejorar la formación integral del estudiante, además de facilitar una buena interacción social con las demás personas, niños y adultos de su ambiente, de tal manera que la aplicación de un programa que favorezca o genere conductas adecuadas mejora la formación integral del estudiante reduciendo el nivel de agresividad del mismo.

A nivel de teoría relacionadas al tema

Los resultados de esta investigación dan cuenta que el programa “Fortaleciéndome” ha servido para que los estudiantes del quinto grado, adquieran habilidades sociales que les permiten ser competentes y aceptados en la sociedad. (Monjas 2004). En las relaciones con el ambiente, es decir, con otra personas, la forma en que se da esta interrelación es muy importante, esta respuesta puede ser pasiva, agresiva o asertiva, esta última como producto de haber desarrollado habilidades sociales a un nivel adecuado (Monjas y Gonzales 2000), logrando disminuir los niveles de agresividad general en el quinto grado.

Esto puede ser explicado por una parte porque de acuerdo a Caballo (2005) las habilidades sociales facilitan la relación entre el sujeto y su ambiente, lo cual es muy importante para favorecer el desarrollo de la persona, el entrenamiento en estas habilidades es definitivo y definitorio porque permite la resolución de problemas, así como el afrontamiento adecuado ante determinada situación. Por otra parte, Monjas (2004) manifiesta que, ayuda a desarrollar competencias que permitan ser aceptados en la sociedad; de no ser así, se puede presentar un bajo nivel de rendimiento, absentismo, y hasta abandono del sistema escolar; y que más adelante se pueden traducir en depresión, inadaptación o problemas de salud mental en la adolescencia y la adultez, y que además podrían degenerar en alcoholismo, drogas, suicidio, etc.

El éxito alcanzado al aplicar el programa “Fortaleciéndome” fue observado gracias a los puntajes obtenidos del grupo experimental en el post test, es un claro indicador de las bondades del programa y contribuye no solo con el aula y sus docentes, sino también con toda la comunidad educativa, puesto que al lograr disminuir la agresividad se está generando un mejor ambiente social y académico para la Institución Educativa, evitando comportamientos destructivos y perjudiciales. Si bien es cierto que en un primer momento las conductas agresivas son claves para la adaptación, el hecho de que estas conductas se desarrollen o se mantengan están reguladas por la sociedad o la cultura, de tal manera que se favorezcan las buenas relaciones humanas para una convivencia armoniosa y no en el poder de la fuerza.

V. Conclusiones

- Primera. Dado que los porcentajes observados y las frecuencias plasmadas en las tablas, además de los resultados de los estadísticos aplicados ($Z=5,957 > 1,6706$, y el p -valor $0.000 < 0.05$) se concluyó que la Aplicación del programa “Fortaleciéndome” disminuye el nivel de agresividad en los estudiantes de la Institución Educativa 2033 “Nuestra Señora de Fátima”, Comas, Lima. 2017, tanto en la dimensión agresividad física, como agresividad verbal, como también en ira y en hostilidad.
- Segunda. La aplicación del programa “Fortaleciéndome” disminuye el nivel de agresividad física en los estudiantes de la Institución Educativa 2033 “Nuestra Señora de Fátima”, Comas, Lima. 2017, demostrado con los resultados de los estadísticos aplicados $Z= 3,381 > 1,6706$, y el p -valor $0.001 < 0.05$. La agresividad física es una amenaza a la integridad física y psicológica que provoca sufrimiento, cuyas características son lanzar y responder golpes, involucrarse en peleas, romper cosas, pudiendo llegar incluso hasta el homicidio. Por lo tanto, la aplicación de este programa es uno de los recursos que permiten prevenir tales peligros.
- Tercera. La agresividad verbal es muy frecuente, y muchas veces por ello menos perceptible, pues conductas como discutir acaloradamente, lanzar ofensas e improperios, las vemos como si fueran normales. Y en ese sentido la aplicación del programa “Fortaleciéndome” disminuye el nivel de agresividad verbal en los estudiantes de la Institución Educativa 2033 “Nuestra Señora de Fátima”, Comas, Lima. 2017, demostrado con los resultados de los estadísticos aplicados $Z= 3,386 > 1,7139$, y p -valor $0.001 < 0.05$. constituyendo así una herramienta importante y valiosa para prevenir las conductas de esta naturaleza.
- Cuarta. La Ira es una emoción normal y natural con diferentes niveles de intensidad que puede generar respuestas intensas y agresivas, como enfadarse con facilidad, actuar en función a ese enfado, impulsividad, falta de autocontrol; de esta manera al tener conocimiento que la aplicación del programa “Fortaleciéndome” disminuye el nivel de Ira en

los estudiantes de la Institución Educativa 2033 “Nuestra Señora de Fátima”, Comas, Lima. 2017, demostrado con los resultados de los estadísticos aplicados $Z= 5,088 > 1,7139$, y el p –valor $0.000 < 0.05$, se convierte en una herramienta bastante útil en el ambiente escolar, permitiendo un mejor desarrollo tanto social como académico.

- Quinta. La aplicación del programa “Fortaleciéndome” disminuye el nivel de hostilidad, los cuales se pueden apreciar a través de la envidia, el resentimiento, la desconfianza en los estudiantes de la Institución Educativa 2033 “Nuestra Señora de Fátima”, Comas, Lima. 2017, demostrado con los resultados de los estadísticos aplicados $Z= 6,225 > 1,7139$, y el p –valor $0.000 < 0.05$, lo cual es un factor muy importante puesto que nos permite prevenir situaciones adversas que puedan llegar hasta el rencor y la violencia, que en el caso de un ambiente escolar tiene muchas consecuencias.

VI. Recomendaciones

- Primera. El Ministerio de Educación a través de los mecanismos pertinentes debe favorecer la elaboración y aplicación de programas de intervención que ayuden a los estudiantes a desarrollar habilidades sociales que permitan una mejor convivencia.
- Segunda. Se sugiere a la Dirección de la Institución Educativa 2033 “Nuestra Señora de Fátima” del distrito de Comas - Lima, así como a otras Instituciones educativas promover la aplicación de este programa no solo al quinto grado, sino también a otros grados (con los ajustes necesarios), ya que los resultados demuestran favorecer el desarrollo de conductas adecuadas en los estudiantes y de esa manera mejorar el ambiente escolar y las buenas relaciones al interior de la Institución Educativa.
- Tercera. Se sugiere capacitar al personal docente, para que puedan aplicar este programa, y replicar la experiencia en otros grados e instituciones educativas ya que se han obtenido resultados favorables. De lo contrario solicitar apoyo de especialistas en el tema, ya que favorece un mejor ambiente en el que la labor académica pueda ser más fecunda y productiva.
- Cuarta. Se sugiere a otros investigadores continuar, ampliar y profundizar la presente investigación para mejorar el programa de tal manera que se pueda hacer masiva la práctica del mismo y así enriquecer a los estudiantes y docentes con el desarrollo de habilidades que permitan un mejor afrontamiento y resolución de problemas frente a la agresividad.
- Quinta. Se sugiere a directores, docentes y otros investigadores, incluir dentro del programa algunas sesiones de participación para los padres de familia, las cuales deben servir para afianzar los cambios de conducta en los niños y que puedan mantenerse por mayor tiempo, mejorando también así las relaciones familiares.

VII. Referencias

- Ardouin, J., Bustos, C., Díaz, L. y Jarpa, M. (2006). *Agresividad: modelos explicativos, relación con los trastornos mentales y su medición*. Recuperado de <http://www.robertexto.com/archivo4/agresividad.htm#4>
- Aronson, E., Wilson, T. y Akket, R. (2002). *Social Psychology*. Upper Saddle River. New Jersey: Prentice Hall.
- Bandura, A. , Cortada, N., Lent, R., Hacket. G. y Medrano, L. (2014) Evaluación Psicológica y Educativa. Córdoba: Brujas
- Baron, R. y Byrne, D. (2005). *Psicología Social*. Madrid: Pearson Education.
- Benitez, M. (2013). *Conducta agresiva en adolescentes del nivel medio del Colegio Nacional Nueva Londres de la ciudad de Nueva Londres* (Tesis de maestría). Recuperado de <http://utic.edu.py/investigacion/attachments/article/78/Tesis%20completa.pdf>
- Bernal, C. (2006). Metodología de la Investigación. (2da. Ed.): Pearson Educación. México.
- Bravo, E. (2006). *Efectos de un programa de modificación conductual para el manejo de conductas agresivas en niños de educación inicial* (Tesis de maestría). Recuperado de: <http://biblo.una.edu.ve/docu.7/bases/marc/texto/t11673.pdf>
- Buss, A. (1961). *The psychology of aggression*. New York: Wiley.
- Buss, A. y Perry, M. (1992). The aggression Questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology* 63 (3), pp. 452-459.
- Caballo, V., y Buela, G. (1989). Diferencias conductuales, cognoscitivas y emocionales entre sujetos de alta y baja habilidad social. *Revista de Análisis del Comportamiento* 4, 1-19.
- Caballo, V., (2007). *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*. (7ma. Ed) Madrid. España: Siglo XXI de España Editores S.A.

- Castrillón, D. y Vieco, F. (2002). *Actitudes justificadas del comportamiento agresivo y violento en estudiantes universitarios de la ciudad de Medellín, Colombia. Revista de la Facultad de Salud Pública*, 20(2), 51-66.
- Cid P., Diz, A., Pérez, M., Torruella, M., y Valderrama, M. (2008). *Agresión y violencia en la escuela como factor de riesgo del aprendizaje escolar*. Universidad de Concepción, Chile.
- Craig, G. y Bancum, D. (2009). *Desarrollo Psicológico*: (9na. Ed). Editorial Pearson, México, D. F.
- De Medina, A. (2002). *Libres de la violencia familiar*. Texas: Mundo Hispano.
- Ellis, A. (2007). *Controle su Ira antes de que ella le controle a usted*. Barcelona: Paidós.
- Fernández-Abascal, E., Palmero, F., Martínez, F. (2002). *Psicología de la Motivación y la Emoción*: Mc Graw-Hill Interamericana (Ed.) Madrid, España.
- Fernández, M., Sánchez, A. y Beltrán, J. (2004). Análisis cualitativo de la percepción del profesorado y de las familias sobre los conflictos y las conductas agresivas entre escolares. *Revista Española de Pedagogía*, 229, pp. 483-504. Universidad Camilo José Cela de Madrid. Universidad Complutense de Madrid, España.
- Garretón, P. (2013). *Estado de la convivencia escolar, conflictividad y su forma de abordarla en establecimientos educacionales de alta vulnerabilidad social de la provincia de Concepción, Chile* (Tesis Doctoral) Universidad de Córdova, Córdova, Chile. Recuperado de <http://helvia.uco.es/xmlui/bitstream/handle/10396/11611/2014000000906.pdf?sequence=1>
- Gismero, E., (2000). *EHS. Escala de Habilidades Sociales. Publicaciones de Psicología Aplicada* (2da ed.) Madrid: TEA Ediciones, S.A. España (2002)
- Griego, L. (2007). *Factores psicosociales que generan conductas agresivas*. Bogotá: UNAD.

- López, V., Molina, E. y Suarez, R. (2006). *Teorías sobre la agresividad*. Quito, Universidad de Cuenca, Ecuador. Recuperado de: <http://cdjbv.ucuenca.edu.ec/ebooks/tps441.pdf>
- Matalinares, M., Yaringaño, J., Uceda, J., Fernández, E., Huari, Y., Campos, A., Villavicencio, N. (2012). *Estudio psicométrico de la versión española del cuestionario de agresión de Buss y Perry*. Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima, Perú. Recuperada de revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/psico/article/download/3674/2947
- Minsa (2011) Modelo de atención integral en salud basado en familia y comunidad: Documento técnico/ Ministerio de Salud. Dirección General de Salud de las Personas. Secretaría Técnica Comisión de Renovación del MAIS-BFC -- Lima: Ministerio de Salud; 2011. 124 p.; ilus., tab.
- Monjas, I. y Gonzales, B. (2000). *Habilidades sociales en el currículo*. Recuperado de: <http://213.0.8.18/portal/Educantabria/RECURSOS/Materiales/Biblintern/HABILIDADES.pdf>
- Monjas, M. (2002). *La Competencia Personal y social presente y futuro: Actas de las jornadas sobre habilidades sociales*: Universidad de Valladolid. España. ISBN: 8460741419
- Muñoz, A. (2000). *Adolescencia y Agresividad* (Tesis doctoral). Universidad Complutense, Madrid, España. Recuperado de: <http://biblioteca.ucm.es/tesis/19972000/S/4/S4017401.pdf>
- Murillo, W. (2010). *La Investigación Científica*. Colombia: Universidad Nacional de Colombia, Instituto de Inmunología de Colombia.
- Papalia, D., Wendkos, S. y Duskin, R. (2009). *Psicología del Desarrollo* (11^a ed.): México: Mc Graw-Hill Interamericana. México. D. F.

Pérez, J. y Merino, M. (2008). *Agresividad en niños en edad escolar*. Recuperado de:

<http://www.conflictoescolar.es/2007/09/investigaciones-sobre-el-fenomeno-bullying/>

Quintana, C. y Ramos, M. (2011) Actitudes hacia la agresividad de los estudiantes del quinto grado de educación primaria de la I.E. Madre Admirable del distrito del Agustino. Tesis para optar el grado de Magister en psicología educativa. Universidad César Vallejo. Lima 2013.

Rodríguez, S., Álvarez, M., Bisquerra, R., Espín, J., (1990). Diagnóstico y evaluación de la madurez vocacional. *Revista de investigación educativa, RIE*, 8(16), pp. 157-168. Recuperado de revistas.um.es/rie/article/download/136831/124331

Ruiz, A. (2006). *Diagnóstico de situaciones y problemas locales*. Universidad Estatal a Distancia San José, Costa Rica.

Sirlopú, N. y Zubieta, S. *Aplicación de la Guía FABUCOES para disminuir el acoso escolar en los estudiantes del 6° grado de primaria de la I.E. Nuestra Señora del Carmen – San Miguel - 2013*, (Tesis para obtener el grado académico de Magister en psicopedagogía, Universidad César Vallejo, Lima, Perú).

Soto, R. (2015). *La tesis de maestría y doctorado en cuatro pasos* (2ª ed.). Lima: Nuevo milenio.

Spielberger, C., Tobal, M. y Casado, A. (2001). *Inventario de expresión de ira estado- rasgo: STAXI-2. Publicación de psicología aplicada*. Madrid: TEA

Tremblay, R., Gervais, J., Petitclerc, A. (2008). *Prevenir la violencia a través del aprendizaje de la primera infancia*. Centro de excelencia para el desarrollo de la primera infancia. Recuperado de: http://www.excellenceearlychildhood.ca/documents/Tremblay_ReporteAgresion_SP.pdf

UNICEF. (2011). Informe anual de Unicef 2011. Publicado por UNICEF. División de Comunicaciones. 3 United Nations Plaza. New York, NY 10017 EEUU. Recuperado de: www.unicef.org/spanish

Zenteno, G. y Daza, I. (2013) *Efectos del Programa de Desarrollo de Habilidades sociales para disminuir la agresividad de los alumnos de la Institución Educativa Fe y Alegría N° 26 de la UGEL 05 de Lima, 2012*. (Tesis para obtener el grado de Magister en Psicología Educativa), Universidad César Vallejo, Lima, Perú.

Yuni, J. y Urbano, C. (2006). *Técnicas para investigar: recursos metodológicos para la preparación de proyectos de investigación* (2ª ed.). Córdoba, Argentina: Brujas.

VIII. Anexos

Anexo 1. Artículo científico

Programa “Fortaleciéndome” para disminuir la agresividad en estudiantes del Quinto de primaria “Nuestra Señora de Fátima” - Comas – Lima – 2017

Br. Eddy Eugenio García García

eddyegg21@hotmail.com

Resumen

El presente trabajo tuvo como objetivo determinar la influencia del programa “Fortaleciéndome” en los niveles de agresión de los estudiantes del quinto grado de la Institución Educativa 2033 “Nuestra Señora de Fátima”, Comas - Lima – 2017.

La investigación realizada fue de enfoque cuantitativo, de tipo aplicada, de nivel explicativo, longitudinal, con un diseño experimental y sub-diseño cuasiexperimental. La población estuvo conformada por 87 estudiantes y la muestra fue 57. Se empleó como instrumento el Cuestionario de Agresividad (AQ) de Buss y Perry (1992). Es un instrumento estandarizado en España por Andreu, Peña y Graña (2002). Matalinares y otros lo adaptaron para el Perú (2012) por lo tanto, ya posee validez y confiabilidad mediante la prueba Alfa de Cronbach con coeficiente de 0,836.

Los resultados descriptivos indicaron que, el grupo experimental redujo su nivel de agresividad ubicándose en el nivel bajo, y el grupo control mantuvo sus resultados iniciales. Los resultados inferenciales permitieron concluir que, sí existió influencia significativa del programa “Fortaleciéndome” en el nivel de agresividad de los estudiantes del quinto de primaria de la Institución Educativa 2033 “Nuestra Señora de Fátima”, Comas - Lima - 2017 y se demostró con una $Z=-5,957$ y $\text{Sig.}=0,000$).

Palabras clave: programa, agresividad, estudiantes, institución educativa.

Abstract

The present work had as objective to determine the influence of the program "Strengthening me" in the levels of aggression of the fifth grade students of the Educational Institution 2033 "Our Lady of Fatima", Comas - Lima - 2017.

The research was a quantitative, applied type, explanatory, longitudinal, with an experimental design and quasi-experimental sub-design. The population consisted of 87 students and the sample was 57. The Aggression Questionnaire (AQ) of Buss and Perry (1992) was used as instrument. It is a standardized instrument in Spain by Andreu, Peña and Graña (2002). Matalinares and others adapted it for Peru 2012). Therefore, it already has validity and reliability through the Cronbach Alpha test with a coefficient of 0.836.

The descriptive results indicated that the experimental group reduced their level of aggressiveness to the low level, and the control group maintained its initial results. The inferential results allowed us to conclude that there was a significant influence of the "Strengthening Me" program on the level of aggressiveness of students in the fifth grade of Institution Educativa 2033 "Nuestra Señora de Fátima", Comas - Lima - 2017 and demonstrated with a $Z = -5.957$ and $\text{Sig.} = 0.000$).

Key words: program, aggressiveness, students, educational institution.

Introducción

En los últimos años se ha incrementado la violencia y agresividad a nivel mundial y de todo tipo, ataques terroristas, asesinatos, violencia de género, violencia familiar, y con la influencia del internet y las nuevas tecnologías, los niños se convierten en protagonistas agresores y a la vez en víctimas de este fenómeno que avanza a pasos agigantados.

En Chile, en un estudio organizado por el Ministerio de educación, en el 2006, una gran cantidad de estudiantes púberes manifestó haber sufrido agresión psicológica. El 45 % de estudiantes revelaron haber sido víctimas de violencia, y

un 38 % reconoció haber participado en algún tipo de agresión de acuerdo a los resultados de la investigación de Cid, Diz, Pérez, Torruella y Valderrama (2008)

En un contexto más cercano, el 50% de los alumnos latinoamericanos sufre agresiones por sus compañeros de clase, según estudio realizado por Unicef (2011), la agresión más fuerte es el robo (39,4%), seguida de la violencia verbal (26,6%) y la violencia física (16,5%); y nuestro país encabeza la lista junto a Argentina y Costa Rica. Convirtiendo a América Latina en la región del mundo con más casos de violencia entre escolares, una práctica que hunde sus raíces en la violencia y la desigualdad y dificulta el aprendizaje de niños para superar la pobreza de esta región. El estudio también revela que los niños que son víctima de violencia logran un desempeño en lectura y matemáticas inferior a los que no padecen de maltrato. (Unicef, 2011). Las conductas agresivas y violentas generalmente son producto de la imitación de modelos parentales, de educadores y medios de comunicación que desgraciadamente no tienen control en la emisión de los programas que presentan. En nuestro país en un estudio del Ministerio de Salud (Minsa, 2011), el 38% de los estudiantes refirió que ha sido agredido físicamente, el 37,8% afirma que ha estado involucrado en una o más peleas en el último año, 47,5% de escolares reportó haberse sentido intimidado o humillado uno o más días en el último mes. Ante esto el Congreso de la República en el año 2011, aprobó la Ley 29719 Ley que promueve la Convivencia sin Violencia en las Instituciones Educativas. La convivencia adecuada es un modo de vivir en relación con otros con respeto y considerando las características y diferencias individuales.

Muñoz (2000). Adolescencia y Agresividad. (Tesis Doctoral, Universidad Complutense, Madrid, España) manifiesta que no hay teoría que pueda explicar lo complejo de la agresividad, necesita ser abordada de manera multidisciplinar. Sirlopú y Zubieta (2014) Aplicación de la guía “FOBUCOES” para disminuir el acoso escolar en los estudiantes del sexto grado de primaria de la I.E. “Nuestra Señora del Carmen” San Miguel – 2013 (Tesis para obtener el grado académico de Magister en psicopedagogía, Universidad César Vallejo, Lima, Perú) concluyeron que la guía FOBUCOES disminuye de manera significativa el acoso

escolar en los estudiantes del sexto grado de la mencionada institución y sugiere aplicarse como uno más de los instrumentos para prevenir el acoso escolar.

Quintana y Ramos (2011). Actitudes hacia la agresividad de los estudiantes del quinto grado de educación primaria de la I.E. Madre Admirable del distrito del Agustino – 2011 (Tesis para obtener el grado académico de Magister en psicología educativa, Universidad César Vallejo, Lima, Perú) demostraron que más del 50% de los estudiantes tenían actitudes negativas hacia la agresividad, por tanto, eso distorsiona las buenas relaciones sociales, que los estudiantes tienen sentimientos de ambivalencia hacia la agresividad, igualmente más de la mitad conocen la agresividad y sus efectos nocivos. Y terminan reconociendo que el factor social (familiar, escolar, comunitario), es determinante en las actitudes de los estudiantes. Zenteno y Daza (2013) Efectos del Programa de Desarrollo de Habilidades sociales para disminuir la agresividad de los alumnos de la Institución Educativa Fe y Alegría N° 26 de la UGEL 05 de Lima, 2012. (Tesis para obtener el grado de magister en Psicología Educativa, Universidad César Vallejo, Lima, Perú), Concluyeron que el programa de habilidades sociales es efectivo en la disminución de la agresividad en general.

Frente a estos antecedentes, la pregunta que se plantea es ¿Cuál es la influencia del programa “Fortaleciéndome” en el nivel de agresividad de los estudiantes del quinto grado de la Institución Educativa 2033 “Nuestra Señora de Fátima”, Comas - Lima - 2017? Por lo tanto, el objetivo es determinar si existe influencia positiva del programa “Fortaleciéndome” en el nivel de Agresividad de los estudiantes del quinto grado de la Institución Educativa 2033 “Nuestra Señora de Fátima”, Comas - Lima - 2017., incluyendo las dimensiones Agresividad Física y Verbal, así como Ira y Hostilidad, con el propósito de desarrollar habilidades y conductas alternativas dentro de un repertorio conductual amplio para modificar las conductas inadecuadas del sujeto en sus relaciones interpersonales. Dicho en otras palabras, que los estudiantes adquieran y dominen habilidades sociales, para desarrollarse de manera espontánea, adecuada y de manera asertiva frente a cualquier situación que se les presente.

Los estudiantes han evidenciado conductas inadecuadas desde los primeros grados inclusive. Los niveles de agresión se manifiestan de distinta

manera, desde hacerse dueños de loncheras y útiles ajenos, hasta lanzarse golpes con daños físicos entre pares. En muchos casos se observa abandono familiar, moral y psicológico. Obviamente, este tipo de fenómenos al interior de las aulas perturban el buen desarrollo de las actividades académicas y las buenas relaciones entre ellos. Además, como consecuencia de ello se generan problemas que van desde la falta de atención y dificultades en el aspecto académico, hasta daños tanto físicos y psicológicos que llegan hasta el absentismo escolar.

La agresividad consiste en brindar un daño a otro sujeto. De acuerdo a Bandura (2005), es un comportamiento que perjudica y destruye. Por otra parte, el objetivo de la agresión es dañar a una persona u objeto. La agresividad infantil crece de forma alarmante, y está presente y latente en las Instituciones educativas, esto se evidencia en las conductas agresivas de toda índole tanto en el aula como fuera de ella, y esto desgraciadamente se hace más frecuente. Por estas y otras razones se pone en práctica la aplicación del programa fortaleciéndome, como alternativa para disminuir los niveles de agresividad en los estudiantes, en sus cuatro dimensiones, Agresividad física, Agresividad verbal, Ira y Hostilidad, logrando su propósito según los resultados que se presentan.

Metodología

El método de investigación empleado fue el método hipotético deductivo. Es de tipo aplicada. De corte longitudinal. El enfoque es cuantitativo y el diseño de la investigación es experimental, con sub-diseño cuasi experimental porque se manipulan las variables.

En el presente estudio, la población estuvo conformada por 87 estudiantes del quinto grado de primaria (secciones A, B y C), de la I.E. 2033 “Nuestra Señora de Fátima”, ubicado en la Urbanización Huaquillay, del Distrito de Comas, en la ciudad de Lima, y el muestreo fue no probabilístico e intencional, escogiendo grupos intactos por ser un estudio cuasiexperimental (secciones A y C).

Tabla 1

Población y muestra de estudio de estudiantes de quinto grado

Sección	Población	Muestra	Grupo
5° grado A	29	29	Control
5° grado B	30	0	----
5° grado C	28	28	Experimental
Total	87	57	----

La etapa de recolección de datos en el estudio se realizó mediante la técnica de la observación y como instrumento se aplicó la versión española del Cuestionario de Agresividad de Buss y Perry (1992), adaptado por Andreu, Peña y Graña, (2002) y validado para el Perú por Matalinares et al. (2012), que al ser un instrumento estandarizado, ya posee validez y confiabilidad, sin embargo se volvió a validar recurriendo al juicio de expertos. Previo a la aplicación se hizo de conocimiento de los padres de familia el propósito de la investigación quienes firmaron un consentimiento informado.

Para el análisis descriptivo se elaboraron tablas de distribución de frecuencias que describieron los resultados finales de la variable dependiente con sus respectivas dimensiones, además se presentaron tablas de contingencia que mostraron los resultados del pretest, posttest de los grupos control y experimental a la vez con su respectivo gráfico de barras comparativas. Para probar las hipótesis (análisis inferencial) se utilizó el estadístico no paramétrico U de Mann-Whitney, en vista que la variable dependiente agresividad es una variable cualitativa con escala ordinal.

Resultados

En el grupo experimental y sus resultados del pretest y posttest, la media aritmética de las puntuaciones del posttest son menores que las del pretest; sin embargo en el grupo control, las medias se mantienen similares en ambas pruebas, lo cual indica, que ha disminuido el nivel de agresividad general de los estudiantes del quinto grado de la I.E. 2033 “Nuestra Señora de Fátima”, esto se comprueba con los resultados de frecuencia, puesto que en el grupo experimental, el mayor porcentaje (58% de estudiantes) se encuentran en el nivel

alto y el resto (42%), se distribuyen entre el nivel promedio y bajo en iguales cantidades; a diferencia del grupo control, en el que 86% de estudiantes están en el nivel bajo y el 14% restante en el nivel promedio. Los resultados de esta investigación dieron cuenta que el programa “Fortaleciéndome” ha servido para que los estudiantes del quinto grado, adquieran habilidades sociales que les permiten ser competentes y aceptados en la sociedad. (Monjas 2004), logrando disminuir el nivel de agresividad general. De manera similar se presentan los resultados de las dimensiones Agresividad física, Agresividad Verbal, Ira y Hostilidad, en las que se repite el mismo fenómeno tanto por medio de las medias aritméticas, como por las frecuencias y porcentajes de cada dimensión.

Discusión

El objetivo de esta investigación fue desarrollar habilidades y conductas adecuadas, ya que más del 50% de los estudiantes en algunas zonas de Lima, tienen actitudes negativas y sentimientos de ambivalencia que los lleva hacia la agresividad, que distorsionan las buenas relaciones sociales. Quintana y Ramos (2011). Las conductas deben ser controladas de acuerdo con la cultura o sociedad para favorecer las buenas relaciones humanas. De acuerdo a los resultados observados, los datos del postest del grupo experimental han disminuido, lo que indica que se ha operado un cambio luego de la aplicación del programa “Fortaleciéndome”, disminuyendo el nivel de agresividad en los estudiantes del quinto grado de la I.E. 2033. Y lo mismo se observa en cada una de las cuatro dimensiones Agresividad física, Agresividad Verbal, Ira y Hostilidad, es decir, que los resultados de esta investigación dan cuenta que el programa “Fortaleciéndome” ha servido para disminuir el nivel de agresividad en los que se encontraban.

Conclusión

Después de analizar los resultados tanto de manera descriptiva como inferencial, se acepta la Hipótesis alternativa que afirma que Existe influencia significativa del programa “Fortaleciéndome” en la disminución de la agresividad, tanto general

como en sus dimensiones, en los estudiantes del quinto de primaria de la I.E. 2033, con una $Z=-5.957$ y un p-valor de $0,000<0.005$.

Referencias

- Buss, A. y Perry, M. (1992). The aggression Questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology* 63 (3), pp. 452-459.
- Cid P., Diz, A., Pérez, M., Torruella, M., y Valderrama, M. (2008). *Agresión y violencia en la escuela como factor de riesgo del aprendizaje escolar*. Universidad de Concepción, Chile.
- Minsa (2011) Modelo de atención integral en salud basado en familia y comunidad: Documento técnico/ Ministerio de Salud. Dirección General de Salud de las Personas. Secretaría Técnica Comisión de Renovación del MAIS-BFC -- Lima: Ministerio de Salud; 2011. 124 p.; ilustr., tab.
- Monjas, I. y Gonzales, B. (2005). *Habilidades sociales en el currículo*. Recuperado de:
<http://213.0.8.18/portal/Educantabria/RECURSOS/Materiales/Biblinter/HABILIDADES.pdf>
- Muñoz A. (2000). *Adolescencia y Agresividad* (Tesis doctoral). Universidad Complutense, Madrid, España. Recuperado de:
<http://biblioteca.ucm.es/tesis/19972000/S/4/S4017401.pdf>

Anexo 2 - Matriz de Consistencia

TÍTULO: Programa “Fortaleciéndome” para disminuir la agresividad de los estudiantes del quinto grado de primaria de la I.E. 2033 “Nuestra Señora de Fátima” - Comas, Lima, 2017.

AUTOR: Br. Eddy García García

Problema	Objetivos	Hipótesis	Variables e Indicadores					
Problema principal: ¿Cuál es la influencia de la aplicación del programa “Fortaleciéndome” en el nivel de agresividad de los estudiantes del quinto de primaria de la Institución Educativa 2033 “Nuestra Señora de Fátima”, Comas – Lima 2017?	Objetivo general: Determinar la influencia de la aplicación del programa “Fortaleciéndome” en el nivel de agresividad de los estudiantes del quinto de primaria de la Institución Educativa 2033 “Nuestra Señora de Fátima”, Comas – Lima. 2017?	Hipótesis general: Existe influencia significativa en la aplicación del Programa “Fortaleciéndome” en el nivel de agresividad de los estudiantes del quinto de primaria de la I. E. Nuestra Señora de Fátima – Comas – Lima – 2017	Variable 1: Programa “Fortaleciéndome”					
			Dimensiones	Indicadores	Ítems		Niveles	Rangos
			Agresividad Física	Lanzar golpes Responder golpes Involucrarse en peleas Romper cosas	1, 5, 9, 13, 17,21,24,2 7,29	Ordinal CF BF VF BV CV	Bajo Promedio Alto	09 – 13 14 – 18 19 – 45
			Agresividad Verbal	Discutir acaloradamente Lanzar ofensas	2,6,10,14,1 8	Ordinal CF BF VF BV CV	Bajo Promedio Alto	05 – 12 13 – 18 19 – 25
Problemas secundarios: ¿Cuál es la influencia de la aplicación del programa “Fortaleciéndome” en el nivel de agresividad física de los estudiantes del quinto de primaria de la Institución Educativa 2033 “Nuestra Señora de Fátima”, Comas – Lima 2017?	Objetivos específicos: Determinar la influencia de la aplicación del programa “Fortaleciéndome” en el nivel de agresividad física de los estudiantes del quinto de primaria de la Institución Educativa 2033 “Nuestra Señora de Fátima”, Comas – Lima. 2017	Hipótesis específicas: Existe influencia significativa en la aplicación del programa “Fortaleciéndome” en el nivel de agresividad física de los estudiantes del quinto de primaria de la I. E. Nuestra Señora de Fátima – Comas – Lima – 2017	Ira	Enfadarse con facilidad Demostrar el enfado Impulsividad autocontrol	3, 7, 11, 15, 19, 22, 25	Ordinal CF BF VF BV CV	Bajo Promedio Alto	01 – 16 17 – 19 20 - 35

¿Cuál es la influencia de la aplicación del programa “Fortaleciéndome” en el nivel de agresividad verbal de los estudiantes del quinto de primaria de la Institución Educativa 2033 “Nuestra Señora de Fátima”, Comas – Lima 2017?	Determinar la influencia de la aplicación del programa “Fortaleciéndome” en el nivel de agresividad verbal de los estudiantes del quinto de primaria de la Institución Educativa 2033 “Nuestra Señora de Fátima”, Comas – Lima. 2017	Existe influencia significativa en la aplicación del programa “Fortaleciéndome” en el nivel de agresividad verbal de los estudiantes del quinto de primaria de la I. E. Nuestra Señora de Fátima – Comas – Lima – 2017	Hostilidad	Envidia Resentimiento Desconfianza	4,8,12,16,20,23,26, 28	Ordinal CF BF VF BV CV	Bajo Promedio Alto	01 – 15 16 – 19 20 – 40
¿Cuál es la influencia de la aplicación del programa “Fortaleciéndome” en el nivel de ira de los estudiantes del quinto de primaria de la Institución Educativa 2033 “Nuestra Señora de Fátima”, Comas – Lima 2017?	Determinar la influencia de la aplicación del programa “Fortaleciéndome” en el nivel de ira de los estudiantes del quinto de primaria de la Institución Educativa 2033 “Nuestra Señora de Fátima”, Comas – Lima. 2017	Existe influencia significativa en la aplicación del programa “Fortaleciéndome” en el nivel de ira de los estudiantes del quinto de primaria de la I. E. Nuestra Señora de Fátima – Comas – Lima – 2017						
¿Cuál es la influencia de la aplicación del programa “Fortaleciéndome” en el nivel de hostilidad de los estudiantes del quinto de primaria de la Institución Educativa 2033 “Nuestra Señora de Fátima”, Comas – Lima 2017?	Determinar la influencia de la aplicación del programa “Fortaleciéndome” en el nivel de hostilidad de los estudiantes del quinto de primaria de la Institución Educativa 2033 “Nuestra Señora de Fátima”, Comas – Lima. 2017	Existe influencia significativa en la aplicación del programa “Fortaleciéndome” en el nivel de hostilidad de los estudiantes del quinto de primaria de la I. E. Nuestra Señora de Fátima – Comas – Lima – 2017						

Tipo y diseño de investigación	Población y Muestra	Técnicas e Instrumentos	Estadística a utilizar
<p>Tipo:</p> <p>De acuerdo a Landeau (2007) esta investigación es: según su finalidad, aplicada, porque tiene como propósito el mejoramiento de la conducta, es decir, disminuir la agresividad en los estudiantes a través de la del programa “Fortaleciéndome”.</p> <p>Explicativa (según su carácter) porque intenta explicar la influencia del programa “Fortaleciéndome” frente a los niveles de agresividad y conocer su significancia entre ambas variables. Además, es experimental porque se relacionan las variables a través de la metodología experimental para controlarlas.</p> <p>Longitudinal (según su temporalidad) porque se aplica el instrumento más de una vez. Además, es experimental porque se relacionan las variables a través de la metodología experimental para</p>	<p>Población:</p> <p>La población estuvo conformada por 87 estudiantes del quinto grado de primaria de los 600 matriculados en la I.E. 2033 “Nuestra Señora de Fátima”, de la Urb. Huaquillay del distrito de Comas – Lima.</p> <p>Tipo de muestra:</p> <p>La selección se hizo por muestreo no probabilístico y se eligió por conveniencia a los estudiantes de la sección “C” como grupo experimental y a los estudiantes de la sección “B” como grupo control.</p> <p>Tamaño de muestra:</p> <p>La muestra está comprendida por 57 estudiantes. 29 de la sección C y 28 de la sección A</p>	<p>Variable Independiente: Programa “Fortaleciéndome”</p> <p>Técnicas: Participativa</p> <p>Instrumentos: Programa de sesiones Temáticas</p> <p>Autor: Ministerio de Trabajo Adaptado por: Br. Eddy García García Año: 2017 Monitoreo: Ámbito de Aplicación: I.E. 2033 “Nuestra Señora de Fátima” Forma de Administración: Colectiva</p> <p>Variable Dependiente: Agresividad</p> <p>Técnicas: Observación, Lista de cotejo, Dinámicas</p> <p>Instrumentos: Test de Agresividad de Buss y Perry</p> <p>Autor: Buss y Perry (1996) Adaptado por Matalinares y otros (2002)</p>	<p>Método:</p> <p>El procesamiento de datos se realizará para dos tipos de análisis:</p> <p>Descriptiva: El análisis descriptivo se realizará través de la elaboración de cuadros de distribución de frecuencias y porcentajes.</p> <p>Inferencial:</p> <p>El análisis inferencial se realizará mediante la prueba estadística no paramétrica de U Mann Whitney, por ser una variable cualitativa.</p> <p>Para este proceso se usará el Software Estadístico SPSS en su versión 22.</p>

<p>controlarlas.</p> <p>También, según Hernández et al. (2006) esta investigación es cuantitativa, porque las hipótesis se someterán a pruebas estadísticas para probar las teorías propuestas.</p> <p>DISEÑO: De acuerdo con Hernández et al. (2006), esta investigación es del tipo cuasi experimental, porque se manipula la variable independiente, programa "Fortaleciéndome" para registrar su relación e influencia con la variable, agresividad, en grupos intactos. El esquema empleado para esta investigación tiene la forma siguiente:</p> <p>G.E. = Y1 - X - Y2 G.C.= Y3 Y4</p> <p>Leyenda: G.E.: Grupo experimental G.C.: Grupo de control X: Programa Y1: Pretest GE Y2: Posttest GE Y3: Pretest GC Y4: Posttest GC</p>		<p>Actualizado por Eddy García Año: 2017 Ámbito de Aplicación: I.E. 2033 "Nuestra Señora de Fátima" Forma de Administración: Colectiva</p>	
---	--	--	--

Anexo 3 - Constancia de Aplicación del Programa

I.E. "Nuestra Señora de Fátima"
N° 2033 - Huaquillay - Comas



"Año del buen trato al ciudadano"

CONSTANCIA

La que suscribe, Mg. Yesica Pacco Chumbimuni, Directora de la Institución Educativa N° 2033 "Nuestra Señora de Fátima" – Comas – Lima - UGEL 04,

Hace constar que:

El Bachiller en Psicología, Don **Eddy Eugenio García García**, ha aplicado el programa "Fortaleciéndome" como parte del desarrollo de su Tesis Programa "Fortaleciéndome" para la disminuir la agresividad de los estudiantes del 5° grado de primaria de la I. E. "Nuestra Señora de Fátima" - Comas – Lima – 2017, para obtener el grado de Maestría en Psicología Educativa en la Universidad César Vallejo, demostrando responsabilidad e idoneidad profesional durante su intervención.

Se expide la presente constancia a solicitud de la parte interesada, para los fines que estime conveniente.

Comas, 12 de Mayo del 2017

 
YESICA PACCO CHUMBIMUNI
DIRECTORA

Anexo 4 - Matriz de Datos

Anexo 4a – Grupo Experimental Pretest

	P	Nivel Total	P	Agr. Verbal	P	Agr. Física	P	Ira	P	Hostilidad
1	68	Promedio	17	Promedio	17	Promedio	17	Promedio	17	Promedio
2	74	Alto	20	Alto	12	Bajo	21	Alto	21	Alto
3	96	Alto	31	Alto	15	Promedio	20	Alto	30	Alto
4	67	Promedio	20	Alto	9	Bajo	21	Alto	17	Promedio
5	53	Bajo	15	Promedio	9	Bajo	14	Bajo	15	Bajo
6	53	Bajo	13	Bajo	9	Bajo	14	Bajo	17	Promedio
7	55	Bajo	13	Bajo	7	Bajo	15	Bajo	20	Alto
8	65	Promedio	11	Bajo	9	Bajo	21	Alto	24	Alto
9	79	Alto	22	Alto	11	Bajo	22	Alto	24	Alto
10	81	Alto	23	Alto	18	Promedio	17	Promedio	23	Alto
11	69	Alto	13	Bajo	12	Bajo	22	Alto	22	Alto
12	107	Alto	39	Alto	15	Promedio	21	Alto	32	Alto
13	94	Alto	21	Alto	17	Promedio	28	Alto	28	Alto
14	56	Bajo	16	Promedio	12	Bajo	18	Promedio	10	Bajo
15	95	Alto	26	Alto	19	Alto	19	Promedio	31	Alto
16	63	Promedio	17	Promedio	7	Bajo	17	Promedio	22	Alto
17	67	Promedio	19	Alto	11	Bajo	17	Promedio	20	Alto
18	56	Bajo	17	Promedio	11	Bajo	12	Bajo	16	Promedio
19	79	Alto	19	Alto	9	Bajo	25	Alto	26	Alto
20	83	Alto	22	Alto	18	Promedio	21	Alto	22	Alto
21	88	Alto	27	Alto	9	Bajo	25	Alto	27	Alto
22	92	Alto	29	Alto	12	Bajo	21	Alto	30	Alto
23	62	Promedio	13	Bajo	11	Bajo	15	Bajo	23	Alto
24	74	Alto	17	Promedio	10	Bajo	20	Alto	27	Alto
25	68	Promedio	16	Promedio	11	Bajo	21	Alto	20	Alto
26	71	Alto	19	Alto	9	Bajo	17	Promedio	26	Alto
27	43	Bajo	9	Bajo	7	Bajo	14	Bajo	13	Bajo
28	91	Alto	27	Alto	13	Promedio	23	Alto	28	Alto

Anexo 4b – Grupo Experimental Postest

	P	Nivel Total	P	Agr. Verbal	P	Agr. Física	P	Ira	P	Hostilidad
1	48	Bajo	14	Promedio	9	Bajo	12	Bajo	11	Bajo
2	59	Promedio	17	Promedio	9	Bajo	13	Bajo	16	Promedio
3	54	Bajo	15	Promedio	7	Bajo	17	Promedio	15	Bajo
4	42	Bajo	15	Promedio	8	Bajo	8	Bajo	11	Bajo
5	43	Bajo	9	Bajo	9	Bajo	12	Bajo	13	Bajo
6	48	Bajo	15	Promedio	7	Bajo	12	Bajo	14	Bajo
7	52	Bajo	16	Promedio	9	Bajo	13	Bajo	14	Bajo
8	45	Bajo	9	Bajo	8	Bajo	14	Bajo	14	Bajo
9	58	Promedio	22	Alto	9	Bajo	13	Bajo	14	Bajo
10	45	Bajo	16	Promedio	9	Bajo	9	Bajo	11	Bajo
11	51	Bajo	15	Promedio	6	Bajo	14	Bajo	16	Promedio
12	64	Promedio	18	Promedio	9	Bajo	18	Promedio	19	Promedio
13	32	Bajo	11	Bajo	5	Bajo	8	Bajo	8	Bajo
14	39	Bajo	10	Bajo	11	Bajo	8	Bajo	10	Bajo
15	58	Promedio	17	Promedio	9	Bajo	15	Bajo	17	Promedio
16	47	Bajo	13	Bajo	6	Bajo	15	Bajo	13	Bajo
17	51	Bajo	13	Bajo	8	Bajo	14	Bajo	16	Promedio
18	44	Bajo	9	Bajo	9	Bajo	12	Bajo	14	Bajo
19	51	Bajo	14	Promedio	6	Bajo	15	Bajo	16	Promedio
20	51	Bajo	17	Promedio	6	Bajo	13	Bajo	15	Bajo
21	62	Promedio	21	Alto	9	Bajo	17	Promedio	15	Bajo
22	54	Bajo	17	Promedio	9	Bajo	17	Promedio	11	Bajo
23	55	Bajo	17	Promedio	8	Bajo	13	Bajo	17	Promedio
24	36	Bajo	10	Bajo	6	Bajo	11	Bajo	9	Bajo
25	44	Bajo	14	Promedio	8	Bajo	12	Bajo	10	Bajo
26	46	Bajo	14	Promedio	8	Bajo	9	Bajo	15	Bajo
27	31	Bajo	9	Bajo	5	Bajo	9	Bajo	8	Bajo
28	54	Bajo	15	Promedio	10	Bajo	14	Bajo	15	Bajo

Anexo 4c – Grupo Control Pretest

	P	Nivel Total	P	Agr. Verbal	P	Agr. Física	P	Ira	P	Hostilidad
1	82	Alto	20	Bajo	18	Promedio	21	Alto	22	Alto
2	59	Promedio	11	Bajo	9	Bajo	20	Alto	17	Promedio
3	73	Alto	16	Promedio	10	Bajo	18	Promedio	29	Alto
4	80	Alto	20	Alto	14	Promedio	23	Alto	23	Alto
5	67	Promedio	16	Promedio	10	Bajo	14	Bajo	27	Alto
6	64	Promedio	9	Bajo	14	Promedio	19	Promedio	22	Alto
7	76	Alto	19	Alto	12	Bajo	20	Alto	25	Alto
8	64	Promedio	13	Bajo	13	Promedio	21	Alto	17	Promedio
9	75	Alto	19	Alto	16	Promedio	19	Promedio	21	Alto
10	92	Alto	39	Alto	15	Promedio	16	Bajo	22	Alto
11	62	Promedio	13	Bajo	11	Bajo	16	Bajo	22	Alto
12	76	Alto	27	Alto	12	Bajo	19	Promedio	18	Promedio
13	112	Alto	39	Alto	19	Alto	24	Alto	30	Alto
14	67	Promedio	18	Promedio	5	Bajo	18	Promedio	26	Alto
15	74	Alto	18	Promedio	14	Promedio	14	Bajo	28	Alto
16	82	Alto	19	Alto	9	Bajo	25	Alto	29	Alto
17	69	Alto	21	Alto	17	Promedio	7	Bajo	24	Alto
18	74	Alto	19	Alto	14	Promedio	18	Promedio	23	Alto
19	68	Promedio	17	Promedio	10	Bajo	19	Promedio	22	Alto
20	76	Alto	16	Promedio	13	Promedio	25	Alto	22	Alto
21	78	Alto	17	Promedio	8	Bajo	23	Alto	30	Alto
22	77	Alto	20	Alto	12	Bajo	18	Promedio	27	Alto
23	64	Promedio	19	Alto	10	Bajo	14	Bajo	21	Alto
24	77	Alto	20	Alto	11	Bajo	19	Promedio	27	Alto
25	74	Alto	24	Alto	16	Promedio	16	Bajo	18	Promedio
26	49	Bajo	12	Bajo	13	Promedio	13	Bajo	11	Bajo
27	61	Promedio	16	Promedio	7	Bajo	17	Promedio	21	Alto
28	82	Alto	22	Alto	19	Alto	17	Promedio	24	Alto
29	79	Alto	26	Alto	16	Promedio	14	Bajo	23	Alto

Anexo 4d – Grupo Control Postest

	P	Total	P	Agr. Verbal	P	Agr. Física	P	Ira	P	Hostilidad
1	77	Alto	22	Alto	15	Promedio	18	Promedio	21	Alto
2	53	Bajo	9	Bajo	11	Bajo	17	Promedio	14	Bajo
3	84	Alto	24	Alto	14	Promedio	19	Promedio	27	Alto
4	72	Alto	17	Promedio	10	Bajo	21	Alto	24	Alto
5	75	Alto	15	Promedio	9	Bajo	21	Alto	30	Alto
6	69	Alto	12	Bajo	13	Promedio	20	Alto	24	Alto
7	83	Alto	25	Alto	9	Bajo	20	Alto	29	Alto
8	84	Alto	19	Alto	14	Promedio	16	Bajo	27	Alto
9	76	Alto	19	Alto	17	Promedio	15	Bajo	16	Promedio
10	76	Alto	24	Alto	12	Bajo	19	Promedio	21	Alto
11	71	Alto	19	Alto	12	Bajo	17	Promedio	23	Alto
12	80	Alto	18	Promedio	12	Bajo	19	Promedio	31	Alto
13	107	Alto	33	Alto	19	Alto	23	Alto	32	Alto
14	65	Promedio	12	Bajo	8	Bajo	19	Promedio	26	Alto
15	92	Alto	27	Alto	17	Promedio	19	Promedio	29	Alto
16	76	Alto	20	Alto	15	Promedio	20	Alto	21	Alto
17	61	Promedio	17	Promedio	5	Bajo	11	Bajo	28	Alto
18	83	Alto	26	Alto	12	Bajo	23	Alto	22	Alto
19	65	Promedio	15	Promedio	13	Promedio	17	Promedio	20	Alto
20	69	Alto	19	Alto	10	Bajo	23	Alto	17	Promedio
21	84	Alto	28	Alto	11	Bajo	20	Alto	25	Alto
22	54	Bajo	9	Bajo	8	Bajo	16	Bajo	21	Alto
23	53	Bajo	12	Bajo	8	Bajo	12	Bajo	21	Alto
24	76	Alto	22	Alto	12	Bajo	20	Alto	22	Alto
25	78	Alto	24	Alto	12	Bajo	21	Alto	21	Alto
26	58	Promedio	18	Promedio	11	Bajo	19	Promedio	10	Bajo
27	60	Promedio	15	Promedio	9	Bajo	15	Bajo	21	Alto
28	67	Promedio	20	Alto	9	Bajo	20	Alto	18	Promedio
29	113	Alto	38	Alto	17	Promedio	23	Alto	35	Alto

Anexo 5 – Fichas Técnicas

Anexo 5a - Ficha Técnica del Programa

Nombre:

Programa “Fortaleciéndome” de habilidades sociales.

Autor:

Eddy Eugenio García García

Basado en Capacitación para el Fortalecimiento de Competencias de Jóvenes para el Empleo.

Objetivos:

Disminuir el nivel de agresividad en los estudiantes del quinto grado de educación primaria.

Administración:

Colectivo.

Duración:

20 sesiones de 45 minutos aproximadamente cada una.

Aplicación:

Estudiantes, niños (ambos sexos) que cursen el quinto grado de educación primaria.

Materiales:

Guía del Facilitador, Cuaderno de trabajo, lápiz y borrador.

Área de aplicación:

Se puede aplicar en diferentes áreas, como laboral o educativa.

Anexo 5b - Ficha Técnica del Instrumento

Descripción general

Ficha técnica:

Nombre original:

Adaptación de la versión española del Cuestionario de Agresión de Buss y Perry

Autores:

María Matalinares C.1, Juan Yaringaño L., Joel Uceda E., Erika Fernández A., Yasmin Huari T., Alonso Campos G., Nayda Villavicencio C.

Objetivo:

Evaluar agresividad

Administración:

Puede ser individual o colectivo.

Duración:

Es variable, de 15 a 20 minutos aproximadamente.

Aplicación:

Estudiantes, niños y jóvenes de 10 a 19 años (ambos sexos).

Procedencia:

La presente es una adaptación psicométrica de la versión española del cuestionario de agresión (Buss y Perry, 1992; Andreu, Peña y Graña, 2002).

Área de aplicación:

Se puede aplicar en diferentes áreas, por ejemplo laboral, clínica o educativa

Importancia

Este estudio se realizó con el propósito de adaptar la versión española del Cuestionario de Agresión a la realidad peruana. Ponderando las dificultades de conflicto, violencia y agresión que se suelen presentar en las instituciones educativas, y que justifican el interés social, del presente. De esta manera, la versión española del Cuestionario de Agresión, se aplicó a una muestra de estudiantes de diferentes escuelas de las tres regiones del Perú, para

determinar la confiabilidad (consistencia interna) y validez de constructo (análisis factorial), incluso también establecer normas y baremos (percentiles).

Metodología

La muestra del estudio estuvo compuesta por 3,632 adolescentes cuyas edades fluctuaban entre 10 y 19 años que asisten a instituciones educativas públicas de la costa, sierra y selva del Perú. El 47,9% varones (1738 sujetos) y 52,1% mujeres (1894 sujetos). Con relación al nivel educativo de los sujetos, el 19,7% (717 sujetos) eran de 1º de secundaria, el 20,0% (725 sujetos) eran de 2º de secundaria, el 20,4% (742 sujetos) eran de 3º de secundaria, el 20,0% (725 sujetos) eran de 4º de secundaria, y el 19,9% (721 sujetos) eran de 5º de secundaria, las instituciones educativas seleccionados pertenecen a los departamentos de Amazonas, Ayacucho, Cuzco, Huancavelica, Huánuco, Junín, La Libertad, Lambayeque, Lima, Piura, Pucallpa, San Martín y Tacna. Dada la naturaleza del estudio se desarrolló un muestreo probabilístico bi-etápico por conglomerados (Pérez, 2000). La participación de los estudiantes fue anónima.

Validez de Contenido

De acuerdo con los resultados, las cuatro sub-escalas o dimensiones (agresividad física, agresividad verbal, ira y hostilidad) componentes del Cuestionario de Agresión poseen fiabilidad satisfactoria. Para demostrar las hipótesis que se plantearon sobre el Cuestionario de Agresión en la versión española con el objetivo de adaptarla a la realidad peruana presenta confiabilidad por consistencia interna y validez de constructo mediante el análisis factorial. El grado de fiabilidad respecto a la precisión en la consistencia interna u homogeneidad en su medida, presentó un coeficiente de fiabilidad, aplicando el Coeficiente *alpha* de Cronbach. Para escala total alcanza un coeficiente de fiabilidad elevado ($\alpha = 0,836$), sin embargo, en el caso de las subescalas es menor; por ejemplo, para el componente agresión física ($\alpha = 0,683$), para el componente agresión verbal ($\alpha = 0,565$), para el componente ira ($\alpha = 0,552$) y para el componente Hostilidad ($\alpha = 0,650$).

Es así como se comprueba la confiabilidad ya que posee suficiencia para la evaluación del constructo Agresión y las variables asociadas al

comportamiento agresivo en adolescentes. Empero, es importante la reformulación de los ítems 15 y 24, para de esta manera mejorar la fiabilidad de las dimensiones respecto con las correlaciones ítem-test observadas.

Validez de constructo

El análisis factorial exploratorio, que permite verificar la estructura de los principales factores utilizando el método de los componentes principales dio como resultado la extracción de un componente principal (agresión) que llega a explicar el 60,819% de la varianza total acumulada, que demuestra una estructura del test compuesta por un factor que agrupa a cuatro componentes, resultado acorde al modelo propuesto por Arnold Buss, de este modo se comprueba la hipótesis de que la versión española del Cuestionario de Agresión adaptada a la realidad peruana presenta validez de constructo mediante el análisis factorial.

Por lo tanto, y de acuerdo a los resultados se concluye que el instrumento permite medir el constructo agresión, así como sus cuatro componentes o subescalas.

Resultados

A continuación se presentan los resultados hallados:

Tabla 1.
Estadísticos de tendencia central

	Agresión (Escala Total)	Agresividad Física	Agresividad Verbal	Ira	Hostilidad
N	3632	3632	3632	3632	3632
Media	74,93	20,54	12,03	19,44	22,92
Mediana	75,00	20,00	12,00	19,00	23,00
Moda	79	17	13	19	24
Desv. típ.	16,096	6,258	3,711	4,726	5,888
Varianza	259,084	39,166	13,773	22,336	34,666

Los resultados descriptivos que se observan en la Tabla 1, señalan que los sujetos de la muestra obtienen una media=20,54 y desvtip=6,258 en agresividad física; media=12,03 y desvtip=3,711, en agresividad verbal; media=19,44 y desvtip=4,728 en ira y media=22,92 y desvtip=5,888 en hostilidad. A nivel de la escala total se obtuvo media=74,93 y desvtip=16,096.

Tabla 2.

Varianza total explicada

Componentes	Total	Autovalores iniciales	
		% de la varianza	% acumulado
1	2,433	60,819	60,819
2	,629	15,735	76,554
3	,496	12,388	88,942
4	,442	11,058	100,000

Método de extracción: Análisis de Componentes principales.

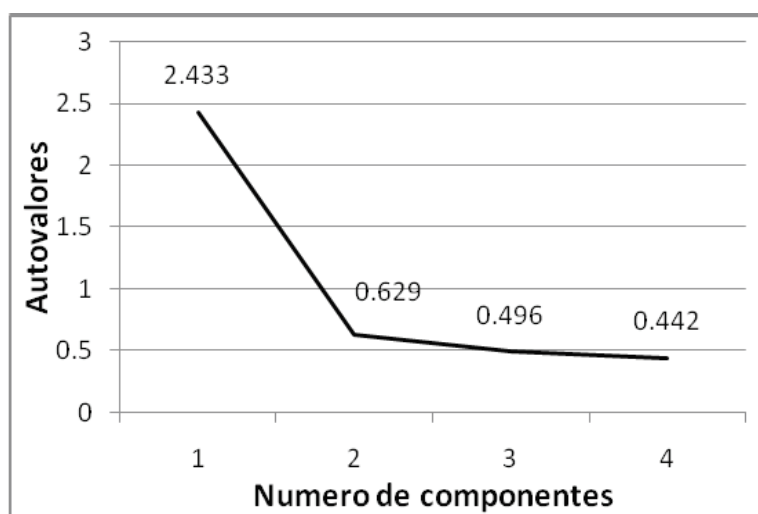


Figura 1. Gráfico de sedimentación

El Análisis Factorial exploratorio que permita verificar la estructura de los principales factores (componentes) utilizando el método de los componentes principales se puede ver inicialmente a partir del gráfico de sedimentación (Figura 1). En la figura se indica que se debe extraer un componente principal que cumplen con el requisito señalado de valor propio (Autovalores) mayor que

uno. Además como se observa en la Tabla 2, el análisis factorial arrojó un factor que llega a explicar el 60,819% de la varianza total acumulada, que demuestra una estructura del test compuesta por un factor que agrupa a cuatro componentes, resultado acorde al modelo propuesto por Arnold Buss.

Tabla 3

Matriz de componentes

Variables	Componentes
	1
Agresión Física	,773
Agresión Verbal	,770
Ira	,812
Hostilidad	,764

Método de extracción: Análisis de componentes principales.
1 componente extraído

En la Tabla 3, se presenta la matriz de componentes o de cargas factoriales que contiene la carga de los factores, es decir, la correlación existente entre cada variable y dicho factor. Las cargas indican el grado de correspondencia entre la variable y el Factor (Agresión), es decir, que cargas altas indican que dicha variable es representativa para dicho factor. Se observa que para el caso de la variable Ira se le puede atribuir la carga factorial de 0,81, siendo la más alta. Siendo lo aceptable que en el caso de las cargas factoriales, es que cada variable “cargará” más de 0,5 y cercano a 1, sin embargo, valores como 0,4 se considera razonable. De este modo se observó que la carga factoriales es 0,773 en el caso de agresión física, 0,770 en agresión verbal y 0,764 en hostilidad.

Después de haber observado que los subtests se agrupan en torno a un factor subyacente al Cuestionario de Agresión, se pasó a determinar los índices de fiabilidad de la escala total y de las sub escalas del cuestionario.

Tabla 4

Estadísticos de fiabilidad

	Alfa de Cronbach	N de elementos
Escala total	,836	29
Subescala Agresión Física	,683	9
Subescala Agresión Verbal	,565	5
Subescala Ira	,552	7
Subescala Hostilidad	,650	8

La Tabla 4 presenta los coeficientes de fiabilidad, obtenidos en base al Coeficiente *alphade* Cronbach. Se observa un coeficientes de fiabilidad elevados para escala total ($\alpha= 0,836$), pero en el caso de la subescala *agresión física* ($\alpha= 0,683$), subescala *agresión verbal*($\alpha= 0,565$), subescala Ira ($\alpha= 0,552$) y Hostilidad ($\alpha= 0,650$). Los coeficientes de fiabilidad que se obtuvieron fueron diferentes a los obtenidos en la adaptación.

Tabla 5.
Estadísticos total-elemento

	Media de la escala si se elimina el elemento	Varianza de la escala si se elimina el elemento	Correlación elemento-total corregida	Alfa de Cronbach si se elimina el elemento
ítem 1	73,17	238,583	,379	,831
ítem 2	72,56	238,202	,352	,832
ítem 3	71,86	241,551	,242	,835
ítem 4	73,13	240,260	,324	,833
ítem 5	73,00	236,141	,396	,830
ítem 6	72,69	240,751	,307	,833
ítem 7	72,52	235,625	,406	,830
ítem 8	72,36	236,038	,380	,831
ítem 9	72,54	235,036	,406	,830
ítem 10	72,61	235,103	,435	,829
ítem 11	72,29	233,459	,431	,829
ítem 12	72,49	238,306	,344	,832
ítem 13	73,31	240,439	,354	,832
ítem 14	72,84	236,850	,388	,830
ítem 15	71,71	249,474	,072*	,840
ítem 16	71,89	236,908	,371	,831
ítem 17	72,47	237,155	,345	,832
ítem 18	73,23	238,690	,398	,830
ítem 19	73,04	238,119	,394	,830
ítem 20	72,42	235,046	,395	,830
ítem 21	72,87	234,312	,436	,829
ítem 22	72,86	234,130	,452	,828
ítem 23	72,01	239,841	,258	,835
ítem 24	72,44	243,382	,179*	,838
ítem 25	72,56	235,988	,389	,830
ítem 26	72,31	233,915	,428	,829
ítem 27	73,24	237,841	,386	,831
ítem 28	71,86	239,577	,294	,834
ítem 29	73,05	236,736	,357	,831

**correlación ítem-test <0.*

Como se observa en la Tabla 5, en la cual se presenta la correlación ítem-test corregida, siendo el criterio para aceptar o rechazar un ítem el que dicha correlación debe ser mayor o igual a 0,20 (Nunnally y Bernstein, 1995). En la Tabla 4 las correlaciones ítem-test oscilan entre 0,072 y 0,452; observándose que el ítem 15 y el ítem 24 no obtienen correlaciones significativas con el puntaje total de test, pero el aumento de la fiabilidad del test total no es mucho mayor si eliminamos dichos elementos así que se decide mantenerlo.

DISCUSIÓN

A partir de los resultados obtenidos, la fiabilidad observada en las cuatro sub-escalas (agresividad física, agresividad verbal, ira y hostilidad) que componen el Cuestionario de Agresión fueron satisfactorias. Para comprobar las hipótesis planteadas sobre la versión española del Cuestionario de Agresión adaptada a la realidad peruana presenta confiabilidad por consistencia interna y validez de constructo mediante el análisis factorial. Se observó que el grado de fiabilidad en relación con la precisión consistencia interna u homogeneidad en su medida, alcanzando un coeficiente de fiabilidad, obtenidos en base al Coeficiente *alpha* de Cronbach. Se observa un coeficiente de fiabilidad elevado para escala total ($\alpha = 0,836$), pero en el caso de las subescalas son menores, es así que en agresión física ($\alpha = 0,683$), subescala agresión verbal ($\alpha = 0,565$), subescala ira ($\alpha = 0,552$) y Hostilidad ($\alpha = 0,650$).

De este modo se comprueba la hipótesis de fiabilidad debido a que puede considerarse suficiente para la evaluación del constructo Agresión y las variables asociadas al comportamiento agresivo en adolescentes. No obstante, se ha de tener en cuenta que la reformulación de algunos ítems (15 y 24) podría llevar a una mejoría en la fiabilidad de las subescalas de acuerdo con las correlaciones ítem test observadas.

Respecto a la validez de constructo presentada por el instrumento, mediante el análisis factorial exploratorio, que permite verificar la estructura de los principales factores utilizando el método de los componentes principales dio como resultado la extracción de un componente principal (agresión) que llega a explicar el 60,819% de la varianza total acumulada, que demuestra una estructura del test compuesta por un factor que agrupa a cuatro componentes, resultado acorde al modelo propuesto por Arnold Buss, de este modo se comprueba la hipótesis de que la versión española del Cuestionario de Agresión adaptada a la realidad peruana presenta validez de constructo mediante el análisis factorial.

De acuerdo con estos resultados se puede concluir que el Cuestionario de Agresión permite medir el constructo agresión de acuerdo con la adaptación española realizada por Andreu, Peña y Graña (2002). Asimismo se ha podido demostrar que el instrumento en una muestra de estudiantes peruanos presenta características psicométricas con adecuada evidencia empírica que

apoya la medición y sustento teóricos señalados por Buss y Perry (1992) para explorar los tipos de agresión (física y verbal), la hostilidad y la ira.

Anexo 6 – Instrumento

Cuestionario de Agresión (AQ)

Versión Peruana: Matalinares y otros (2002)

Nombre: _____ Edad: _____ Sexo: _____

Institución Educativa: _____ Grado de Instrucción: _____ Turno _____ Sección _____

INSTRUCCIONES.

A continuación se presentan una serie de afirmaciones con respecto a situaciones que podrían ocurrirte. A las que deberás contestar escribiendo un aspa “X” según la alternativa que mejor describa tu opinión.

CF = Completamente falso para mí

BF = Bastante falso para mí

VF= Ni verdadero, ni falso para mí

BV = Bastante verdadero para mí

CV = Completamente verdadero para mí

Recuerda que no hay respuestas buenas o malas, sólo interesa conocer la forma como tú percibes, sientes y actúas en esas situaciones.

	CF	BF	VF	BV	CV
01. De vez en cuando no puedo controlar el impulso de golpear a otra persona					
02. Cuando no estoy de acuerdo con mis amigos, discuto abiertamente con ellos					
03. Me enfado rápidamente, pero se me pasa enseguida					
04. A veces soy bastante envidioso					
05. Si se me provoca lo suficiente, puedo golpear a otra persona					
06. A menudo no estoy de acuerdo con la gente					
07. Cuando estoy frustrado, muestro el enfado que tengo					
08. En ocasiones siento que la vida me ha tratado injustamente					
09. Si alguien me golpea, le respondo golpeándole también					
10. Cuando la gente me molesta, discuto con ellos					
11. Algunas veces me siento tan enfadado como si estuviera a punto de estallar					
12. Parece que siempre son otros los que consiguen las oportunidades					
13. Me Suelo implicar en la peleas algo más de lo normal					
14. Cuando la gente no está de acuerdo conmigo, no puedo evitar discutir con ellos					
15. Soy una persona apacible					
16. Me pregunto por qué algunas veces me siento tan resentido por algunas cosas					
17. Si tengo que recurrir a la violencia para proteger mis derechos, lo hago					
18. Mis amigos dicen que discuto mucho					
19. Algunos de mis amigos piensan que soy una persona impulsiva					
20. Sé que mis «amigos» me critican a mis espaldas					
21. Hay gente que me incita a tal punto que llegamos a pegarnos					
22. Algunas veces pierdo los estribos sin razón					
23. Desconfío de desconocidos demasiado amigables					
24. No encuentro ninguna buena razón para pegar a una persona					
25. Tengo dificultades para controlar mi genio					
26. Algunas veces siento que la gente se está riendo de mí a mis espaldas					
27. He amenazado a gente que conozco					
28. Cuando la gente se muestra especialmente amigable, me pregunto qué querrán					
29. He llegado a estar tan furioso que rompía cosas					

Cuestionario de Agresión (AQ)

Versión adaptada por Eddy García García (2017)

Edad: _____ Sexo: _____ Grado de Instrucción: _____ Turno _____ Sección _____ Código

INSTRUCCIONES.

A continuación se presentan una serie de afirmaciones con respecto a situaciones que podrían ocurrirte. A las que deberás contestar escribiendo un aspa “X” según la alternativa que mejor describa tu opinión.

CF = Completamente falso para mí

BF = Bastante falso para mí

VF= Ni verdadero, ni falso para mí

BV = Bastante verdadero para mí

CV = Completamente verdadero para mí

Recuerda que no hay respuestas buenas o malas, sólo interesa conocer la forma como tú percibes, sientes y actúas en esas situaciones.

	CF	BF	VF	BV	CV
01. De vez en cuando no puedo controlar el impulso de golpear a otra persona					
02. Cuando no estoy de acuerdo con mis amigos, discuto sinceramente con ellos					
03. Me enoja rápidamente, pero se me pasa enseguida					
04. A veces soy bastante envidioso					
05. Si se me provoca mucho, puedo golpear a otra persona					
06. A menudo no estoy de acuerdo con la gente					
07. Cuando estoy frustrado, se nota que estoy molesto					
08. En ocasiones siento que la vida me ha tratado injustamente					
09. Si alguien me golpea, le respondo golpeándole también					
10. Cuando la gente me molesta, discuto con ellos					
11. Algunas veces me siento tan molesto como si estuviera a punto de estallar					
12. Parece que siempre son otros los que consiguen las oportunidades					
13. Suelo involucrarme en la peleas algo más de lo normal					
14. Cuando la gente no está de acuerdo conmigo, no puedo evitar discutir con ellos					
15. No soy una persona tranquila					
16. Me pregunto por qué algunas veces me siento tan resentido por algunas cosas					
17. Si tengo que recurrir a la violencia para proteger mis derechos, lo hago					
18. Mis amigos dicen que discuto mucho					
19. Algunos de mis amigos piensan que soy una persona impulsiva					
20. Sé que mis «amigos» me critican a mis espaldas					
21. Hay gente que me provoca a tal punto que llegamos a pegarnos					
22. Algunas veces pierdo el control sin razón					
23. Desconfío de personas desconocidas muy amigables					
24. Encuentro buenas razones para pegarle a una persona					
25. Tengo dificultades para controlar mi genio					
26. Algunas veces siento que la gente se está riendo de mí a mis espaldas					
27. He amenazado a gente que conozco					
28. Cuando la gente se muestra especialmente amigable, me pregunto qué querrán					
29. He llegado a estar tan furioso que rompía cosas					

Distribución de ítems AQ

Dimensión	Nº	Ítem
Agresión Física	1	De vez en cuando no puedo controlar el impulso de golpear a otra persona
	5	Si se me provoca lo suficiente, puedo golpear a otra persona
	9	Si alguien me golpea, le respondo golpeándole también
	13	Me suelo implicar en las peleas algo más de lo normal
	17	Si tengo que recurrir a la violencia para proteger mis derechos, lo hago
	21	Hay gente que me incita hasta tal punto que llegamos a pegarnos
	24	No encuentro ninguna buena razón para pegar a una persona
	27	He amenazado a gente que conozco
	29	He llegado a estar tan furioso que rompía cosas
Agresión Verbal	2	Cuando no estoy de acuerdo con mis amigos, discuto abiertamente con ellos
	6	A menudo no estoy de acuerdo con la gente
	10	Cuando la gente me molesta, discuto con ellos
	14	Cuando la gente no está de acuerdo conmigo, no puedo evitar discutir con ellos
	18	Mis amigos dicen que discuto mucho
Ira	3	Me enfado rápidamente, pero se me pasa enseguida
	7	Cuando estoy frustrado, muestro el enfado que tengo
	11	Algunas veces me siento tan enfadado como si estuviera a punto de estallar
	15	Soy una persona apacible
	19	Algunos de mis amigos piensan que soy una persona impulsiva
	22	Algunas veces pierdo los estribos sin razón
	25	Tengo dificultades para controlar mi genio
Hostilidad	4	A veces soy bastante envidioso
	8	En ocasiones siento que la vida me ha tratado injustamente
	12	Parece que siempre son otros los que consiguen las oportunidades
	16	Me pregunto por qué algunas veces me siento tan resentido por algunas cosas
	20	Sé que mis «amigos» me critican a mis espaldas
	23	Desconfío de desconocidos demasiado amigables
	26	Algunas ocasiones siento que la gente se está riendo de mí a mis espaldas
	28	Cuando la gente se muestra especialmente amigable, me pregunto qué querrán

Calificación e interpretación

Primer paso:

Contabilizar los puntajes obtenidos en los 29 ítems de la segunda parte de la prueba.

Según la clave que haya elegido se asigna un puntaje al ítem.

Por ejemplo:

Si en el ítem 1 marca del siguiente modo

Cuestionario de Agresividad (AQ)

Nombres y Apellidos: _____ Edad: _____ Sexo: _____

Institución Educativa: _____ Grado de Instrucción: _____

INSTRUCCIONES.

A continuación se presentan una serie de afirmaciones con respecto a situaciones que podrían ocurrirte. A las que deberás contestar escribiendo un aspa "X" según la alternativa que mejor describa tu opinión.

CF = Completamente falso para mí

BF = Bastante falso para mí

VF = Ni verdadero, ni falso para mí

BV = Bastante verdadero para mí

CV = Completamente verdadero para mí

Recuerda que no hay respuestas buenas o malas, sólo interesa conocer la forma como tú percibes, sientes y actúas en esas situaciones.

	CF	BF	VF	BV	CV
01. De vez en cuando no puedo controlar el impulso de golpear a otra persona					X
02. Cuando no estoy de acuerdo con mis amigos, discuto abiertamente con ellos					
03. Me enoja rápidamente, pero se me pasa enseguida					
04. A veces soy bastante envidioso					
05. Si se me provoca lo suficiente, puedo golpear a otra persona					
06. A menudo no estoy de acuerdo con la gente					
07. Cuando estoy frustrado, muestro el enojo que tengo					
08. En ocasiones siento que la vida me ha tratado injustamente					

Se le asigna un puntaje de acuerdo a la siguiente clave

CF = 1

BF = 2

VF = 3

BV = 4

CV = 5

De este modo al marcar la opción CV, se le asigna un puntaje de 5.

Según este ejemplo se procede con los siguientes ítems (29 en total)

Hay un cambio en los ítems 15 y 24 los cuales están en sentido inverso por lo tanto en su caso la clave es: CF = 5, BF = 4, VF = 3, BV = 2, CV = 1

Segundo paso:

Interpretar el puntaje total obtenido con las siguientes categorías.

Nivel	Agresividad Física	Agresividad Verbal	Ira	Hostilidad	Total
Bajo	1 – 13	1 – 12	1 – 16	1 – 15	1 – 56
Promedio	14 – 18	13 – 18	17 – 19	16 – 19	57 -68
Alto	19 – 45	19 – 25	20 – 35	20 – 40	69 – 150

Ejemplo:

Si el puntaje total es 32

Se encuentra en el intervalo de 1 - 56

El Nivel asignado es BAJO

Interpretación: El sujeto presenta un Nivel Bajo en Agresividad.

ANEXO

Además se pueden obtener los niveles por área para eso se tiene que hacer la sumatoria de los ítems según el área al que pertenecen.

Distribución de los ítems por área y por dirección

	ÍTEM								
Agresión Física	1	5	9	13	17	21	24	27	29
Agresión Verbal	2	6	10	14	18				
Ira	3	7	11	15	19	22	25		
Hostilidad	4	8	12	16	20	23	26	28	

Puntajes Directos y Percentiles

ESCALA		SUB ESCALAS							
TOTAL		AGRESIVIDAD FÍSICA		AGRESIVIDAD VERBAL		IRA		HOSTILIDAD	
PD	Pc	PD	Pc	PD	PC	PD	PC	PD	PC
112	99	38	99	21	99	31	99	36	99
108	98	35	98	20	98	30	98	35	98
105	97	34	97	19	96	29	97	34	97
103	96	33	96	18	94	28	96	33	95
102	95	32	95	17	90	27	94	32	94
101	94	31	94	16	84	26	91	31	91
99	93	30	92	15	78	25	87	30	88
98	92	29	89	14	70	24	83	29	84
97	91	28	87	13	60	23	77	28	80
96	90	27	83	12	50	22	71	27	74
95	89	26	80	11	40	21	63	26	69
94	88	25	76	10	31	20	54	25	62
93	87	24	71	9	22	19	45	24	56
92	85	23	66	8	15	18	37	23	49
91	84	22	61	7	9	17	29	22	42
90	82	21	55	6	4	16	23	21	37
89	81	20	49	5	1	15	17	20	31
88	79	19	43			14	12	19	25
87	77	18	37			13	9	18	20
86	75	17	31			12	6	17	16
85	73	16	25			11	4	16	12
84	71	15	20			10	2	15	9
83	69	14	16			9	1	14	7
82	66	13	11					13	5
81	64	12	7					12	3
80	61	11	4					11	2
79	59	10	2					10	1
78	56	9	1						
77	54								
76	51								
75	49								
74	47								
73	44								
72	42								
71	40								
70	37								
69	35								
68	32								
67	30								
66	28								
65	26								
64	25								
63	23								
62	21								
61	19								
60	18								
59	16								
58	15								
57	13								
56	12								

55	11								
54	9								
52	8								
51	7								
50	6								
48	5								
47	4								
45	3								
42	2								
38	1								

Percentiles por regiones del Perú

ESCALA TOTAL					
COSTA		SIERRA		SELVA	
PD	PC	PD	PC	PD	PC
113	99	110	99	113	99
108	98	106	98	109	98
106	97	103	97	105	97
104	96	102	96	104	96
103	95	100	95	102	95
102	94	99	94	101	94
101	93	98	93	100	93
100	92	97	93	99	93
99	91	96	92	98	92
98	90	95	91	97	91
97	89	94	90	96	90
96	88	93	89	95	88
95	87	92	87	94	87
94	86	91	85	93	86
93	85	90	84	92	85
92	84	89	82	91	83
91	83	88	80	90	81
90	82	87	78	89	79
89	80	86	76	88	77
88	78	85	74	87	75
87	77	84	72	86	72
86	75	83	70	85	70
85	73	82	68	84	68
84	71	81	65	83	66
83	69	80	62	82	64
82	66	79	59	81	62
81	64	78	56	80	59
80	62	77	54	79	57
79	60	76	51	78	55
78	57	75	49	77	52
77	54	74	47	76	50
76	52	73	45	75	48
75	50	72	42	74	46
74	48	71	40	73	43
73	45	70	37	72	40
72	42	69	34	71	38
71	40	68	32	70	36
70	38	67	30	69	33
69	36	66	28	68	31
68	33	65	26	67	28

67	31	64	24	66	26
66	30	63	22	65	25
65	28	62	21	64	23
64	26	61	19	63	21
63	25	60	17	62	18
62	23	59	16	61	16
61	22	58	15	60	15
60	20	57	14	59	13
59	18	56	13	58	12
58	16	55	11	57	10
57	14	54	10	56	9
56	13	53	9	55	8
55	12	52	8	53	7
54	10	51	7	52	6
52	9	49	6	51	5
51	8	47	5	50	4
50	7	46	4	47	3
49	6	44	3	44	2
48	5	41	2	43	1
46	4	40	1		
44	3				
42	2				

Percentiles de subescalas por regiones

AGRESIVIDAD FÍSICA						AGRESIVIDAD VERBAL					
COSTA		SIERRA		SELVA		COSTA		SIERRA		SELVA	
PD	PC	PD	PC	PD	PC	PD	PC	PD	PC	PD	PC
37	99	38	99	36	99	22	99	21	99	21	99
35	98	36	98	35	98	21	98	20	98	20	97
33	97	34	97	33	97	20	98	19	96	19	96
32	96	33	96	32	96	19	96	18	94	18	93
31	94	32	95	31	94	18	93	17	90	17	89
30	91	31	94	30	92	17	89	16	85	16	83
29	89	30	92	29	90	16	84	15	79	15	76
28	86	29	90	28	88	15	77	14	71	14	68
27	82	28	87	27	85	14	70	13	62	13	58
26	78	27	84	26	81	13	60	12	51	12	47
25	74	26	81	25	77	12	50	11	41	11	38
24	69	25	77	24	73	11	41	10	31	10	29
23	65	24	72	23	68	10	32	9	22	9	22
22	61	23	66	22	62	9	23	8	14	8	14
21	56	22	60	21	56	8	15	7	8	7	8
20	50	21	54	20	51	7	9	6	4	6	4
19	45	20	47	19	44	6	6	5	1	5	1
18	39	19	41	18	37	5	2				
17	33	18	35	17	30						
16	27	17	29	16	24						
15	22	16	23	15	19						
14	18	15	18	14	14						
13	13	14	14	13	10						
12	8	13	10	12	7						
11	4	12	6	11	4						
10	2	11	3	10	2						
9	1	10	1	9	1						

IRA						HOSTILIDAD					
COSTA				COSTA				COSTA			
PD	PC	PD	PC	PD	PC	PD	PC	PD	PC	PD	PC
31	99	8	99	31	99	36	99	36	99	36	99
30	98	9	98	30	98	35	98	35	98	35	98
29	97	10	97	29	97	34	97	34	97	34	97
28	96	11	95	28	96	33	95	33	96	33	95
27	94	12	92	27	93	32	93	32	95	32	93
26	91	13	89	26	89	31	90	31	92	31	91
25	87	14	85	25	85	30	87	30	89	30	88
24	82	15	80	24	81	29	84	29	85	29	84
23	76	16	75	23	76	28	80	28	81	28	78
22	70	17	69	22	69	27	75	27	75	27	72
21	62	18	62	21	60	26	69	26	70	26	66
20	54	19	53	20	51	25	63	25	63	25	60
19	45	20	43	19	43	24	56	24	57	24	53
18	37	21	35	18	35	23	49	23	50	23	47
17	30	22	26	17	27	22	42	22	44	22	40
16	24	23	20	16	20	21	37	21	39	21	33
15	18	24	15	15	14	20	31	20	32	20	27
14	13	25	10	14	9	19	26	19	26	19	21
13	9	26	7	13	7	18	21	18	22	18	15
12	6	27	4	12	4	17	17	17	18	17	11
11	4	28	2	11	2	16	13	16	14	16	8
10	2	29	1	10	1	15	9	15	10	15	6
9	1					14	7	14	7	14	4
						13	5	13	5	13	3
						12	3	12	4	12	2
						11	2	11	3	11	1
						10	1	10	2		
								9	1		

Anexo 7 – Formato de validación

Validación del Instrumento



Observaciones (precisar si hay suficiencia):___ cambiar algunos términos y complementar lo sugeridos en los ítems

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [☐] Aplicable después de corregir [X] No aplicable [☐]

Apellidos y nombres del juez validador. Dr/ Mg: ...CASTRO SANTISTEBAN MARTIN DNI:...08553897

Especialidad del validador: PSICOLOGO – MAESTRIA EN PSICOLOGIA CLINICA Y DE LA SALUD – DOCENTE UNIVERSITARIO

20 de Marzo del 2017

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

Firma del Experto informante



ESCUELA DE PEDAGOGÍA

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Si hay suficiencia

Opinión de aplicabilidad: Aplicable ☒ Aplicable después de corregir ☐ No aplicable ☐

Apellidos y nombres del juez validador, Mg: Rosemary Ruth Reguarda Romero DNI: 07926163

Especialidad del validador: Dra. Administración de la Educación Mg. Problemas de Aprendizaje

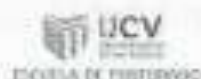
¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²Relevancia: El ítem es apropiado para representar el componente o dimensión específica del constructo.

³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.


Firma del Experto Informante.



Observaciones (precisar si hay suficiencia): si hay suficiencia

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [☒] Aplicable después de corregir [☐] No aplicable [☐]

Apellidos y nombres del juez validador. Mg: Lila Claribel Rodríguez Rayer DNI: 07750076

Especialidad del validador: Mg. Neuropsicología y Educación

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.

³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.


Firma del Experto Informante.



Observaciones (precisar si hay suficiencia): Es "insuficiente" sugiriendo alguna corrección en ítem 5 y el 12.

Opinión de aplicabilidad: Aplicable ☒ Aplicable después de corregir ☐ No aplicable ☐

Apellidos y nombres del juez validador, Mg: Gilberto Figueroa, Wilfredo DNI: 06682679

Especialidad del validador: Psicología

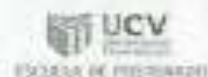
*Pertinencia: El ítem corresponde al concepto técnico formulado.

*Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.

*Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.

Firma del Experto Informante.



Observaciones (precisar si hay suficiencia): Si hay suficiencia

Opinión de aplicabilidad: Aplicable ☒ Aplicable después de corregir ☐ No aplicable ☐

Apellidos y nombres del juez validador. Mg: Jackeline Zubizarreta Moreno DNI: 19081869

Especialidad del validador: Docencia y gestión universitaria

*Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

*Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.

*Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.

Firma del Experto Informante.

Anexo 8 - Programa “Fortaleciéndome”

**PROGRAMA
“FORTALECIÉNDOME”**

Br. Eddy Eugenio García García

LIMA – PERÚ

2017

Presentación

En los últimos años estamos siendo testigos del incremento de muestras de violencia y agresividad a nivel mundial, no es extraño enterarnos de nuevas guerras que se desatan por un sinfín de razones, los ataques terroristas, asesinatos en masa, genocidios, asesinatos en escuelas, asaltos en bandas, violencia de género, violencia familiar, y con la influencia del internet, las nuevas tecnologías, los niños se convierten en protagonistas agresores y a la vez en víctimas de este fenómeno que avanza a pasos agigantados.

En nuestro país, en un estudio del Ministerio de Salud (Minsa, 2011), revela que un porcentaje cercano al 50% ha participado en situaciones bélicas y/o ha sido víctima de humillación o intimidación en el último año. Una sana convivencia es la forma de relacionarse con otras personas, de tal manera que se respeten las semejanzas y diferencias propias de los involucrados, muy aparte de los roles y funciones que les toque cumplir. Cada situación, cada lugar, en que se comparte una experiencia, sea hogar, colegio, sociedad, es la oportunidad de aprender a convivir.

El programa Fortaleciéndome, aspira a mejorar la convivencia escolar, la relación entre pares, favoreciendo un ambiente agradable y sin tensiones en el aula y que se traduzca en un mejor aprovechamiento y por lo tanto un mayor rendimiento en el aspecto académico.

Marco sustantivo

Los niveles de agresividad influyen no solamente en el aspecto emocional de los estudiantes, además de ello, influye en el ambiente académico, la relación con sus pares, incluso en el ambiente familiar. Por lo tanto, se pretende que las personas desarrollen y dominen los componentes de las habilidades sociales y que además, los apliquen en la secuencia adecuada sin ayuda ni supervisión, de forma espontánea, y que evidencien capacidades para exhibir las habilidades sociales necesarias acorde con la situación que

experimenten. Este programa está orientado a usarse en el nivel primaria, y la selección de las actividades y los materiales están en función de los objetivos perseguidos, los mismos que tienen como propósito adquirir las habilidades necesarias para una integración social satisfactoria que tienda a modificar, favorecer y mejorar las habilidades sociales en el futuro.

Uno de los aspectos claves del programa es La generalización de los aprendizajes, y en este sentido, los objetivos operativos de cada sesión consisten en habilidades generales como tareas y objetivos trabajados anteriormente, ya que se busca una respuesta conductual compleja y adecuada, además del mantenimiento y generalización de las habilidades previamente aprendidas.

Desde que nos desarrollamos en sociedad, es imprescindible desarrollar habilidades que nos permitan adaptarnos al medio. En tal sentido, muchos de los trastornos tanto conductuales como emocionales que aparecen en los niños y en las niñas en la educación primaria empiezan por dificultades en la habilidad para relacionarse con sus pares, y por lo tanto, conforme el sujeto va desarrollando, estas habilidades se van haciendo cada vez más necesarias. Siendo la escuela el primer y más importante ambiente de socialización, es aquí donde deben desarrollarse estas habilidades, ya que es el lugar propicio para generarlas y modelarlas en función a las diversas experiencias. La adquisición de estas habilidades es un proceso más empírico que cognitivo. De esta manera, el desarrollo de las habilidades sociales es fundamental en el campo afectivo, escolar, familiar y en todos los aspectos de la vida.

Normalmente, el niño se siente o quiere ser el centro de atracción de cualquier situación, es egocéntrico, aunque ya tiene conciencia, entre los 8 y los 11 años, comprende los conceptos lo que es justo y lo que no lo es, ya sabe lo que es la negociación, pero no siempre lo denota en su conducta que está influenciada por las personas que componen la familia y su entorno escolar, principalmente por sus compañeros. Con la aparición de la pubertad, aparece el intento de imitar el modelo, el estereotipo de masculinidad en los niños, y en el caso de las niñas pueden surgir conflictos en esta edad. Entre las

características más comunes, aparece una preocupación por planificar cosas y cumplir con objetivos. Es notoria la tendencia a la desorganización, de igual manera es evidente la necesidad que tiene el niño de sentir afecto, y la dependencia de ambos padres. A esta edad es claro notar la necesidad que tienen de ambos padres, sin embargo también discuten sobre las tareas y deberes que se les asigna, quieren participar en todo lo que tiene que ver con ellos, se generan los conflictos con los hermanos, empieza a elegir amigos de acuerdo a sus gustos, con intereses similares, y empiezan a hacer una selección de amigos y se forman grupos en los que pueden llegar a excluir a sus pares.

El lugar en el que el niño es formado tiene mucha importancia para el desarrollo de las competencias sociales. El primer contexto en el que el niño empieza a desarrollarse, es en el hogar; la familia le brinda los primeros soportes para la socialización, los hermanos y los padres son los modelos más significativos e importantes para el niño, a raíz de la relación con ellos se le forma en la disciplina, y su comportamiento. Se debe mencionar en este punto que existen varios tipos de familia entre las que destaca la familia que suele ser autoritaria y ejercer control por medio de la fuerza, utiliza amenazas de castigo físico para lograr sus objetivos y con ello contribuyen a que el niño se aíse, tenga la sensación de indefensión y ello genera dependencia. Por otra parte destaca también la familia asertiva, en la que se favorece la participación activa y afectiva del niño, generando seguridad, autoestima adecuada y por tanto independencia de los miembros. Por supuesto, existen puntos medios entre ambos estilos.

Después del hogar, le sigue la escuela como ambiente y medio de socialización para el niño, en esta, aumenta la cantidad y calidad de interacciones sociales, es decir, perfecciona sus habilidades a través de las relaciones que establece con otros niños mayores y menores que él. Por su parte, el docente sirve como modelo, y además como corrector de nuevos comportamientos. Al igual que en el hogar, cuando el docente tiene un comportamiento afectuoso, cálido, con el niño, esto favorece conductas de

cooperación, y el desarrollo de habilidades para relacionarse adecuadamente, lo contrario sucede si el docente es de tipo hostil y dominante, de ser así, dificultan una respuesta adecuada en el niño y suceden efectos similares a los de la familia autoritaria. Otro factor importante, es el tamaño de la escuela, ya que en escuelas pequeñas los niños tienen mayor oportunidad de participar en las actividades, y los docentes son menos formales que en las escuelas grandes, donde por la cantidad de alumnos tienden a ejercer mayor control y ser más estrictos.

Otro agente de socialización es la televisión, cuya influencia en las personas es muy grande, y mucho más aún en los niños, el contenido negativo puede hacer mucho daño a los menores si no se tiene control, pero los contenidos positivos de valores, principios y conductas adecuadas pueden resultar siendo un herramienta muy eficaz y educativa. En cuanto al género, respecto al desarrollo social, las niñas toman la delantera, puesto que el desarrollo del lenguaje, la escritura, la lectura se da de manera más temprana que en el caso de los niños. En el caso de que el niño fuera rechazado por alguna razón, sus respuestas han de ser respuestas agresivas en su mayoría, por el contrario, en el caso de las niñas, ellas tienden demostrar timidez, ansiedad, normalmente son mucho más pasivas. El atractivo físico también juega un papel importante en la socialización; los niños más populares son considerados los más atractivos.

Otro factor importante en la socialización es la inteligencia, que es la capacidad para encontrar las posibles soluciones ante una situación determinada respecto a la interacción social. Existen dos tipos o estilos: El impulsivo, es aquel en el que los niños tienen tiempos de reacción muy rápidos, no tienen buenos resultados porque los niños no siguen adecuadamente las instrucciones, procesan las instrucciones de manera rápida. El estilo cognitivo reflexivo, es aquel en el que el niño toma en cuenta todos los detalles antes de emitir su respuesta, y tienen la capacidad de organizarse. El factor afectivo también forma parte de la socialización, dentro del cual está la autoestima, que si es adecuada favorece la confianza, seguridad, y aceptación de sí mismo,

reconociendo sus fortalezas y sus debilidades, de lo contrario, se siente inseguro, e incapaz, por lo tanto tendrá dificultades para afrontar determinada situación.

El programa “Fortaleciéndome” es la adaptación de un programa elaborado por especialistas del Ministerio de Trabajo y la Universidad Esan, salió a la luz en Octubre del 2013, su nombre original es Capacitación para el Fortalecimiento de Competencias de Jóvenes para el Empleo, cuenta con tres módulos: habilidades cognitivas, habilidades para la construcción y habilidades socioemocionales, para efectos de esta investigación se tomó parte de este último módulo. Rediseñado con técnicas participativas y con el propósito de ser aplicado a una población de niños de quinto grado, es decir de 10 u 11 años aproximadamente, con la intención de disminuir el nivel de agresividad y mejorar las relaciones interpersonales entre los estudiantes del nivel primario de educación básica regular, pudiendo ser adaptada a otros ciclos de acuerdo al caso y con las modificaciones necesarias. El objetivo es desarrollar habilidades y conductas alternativas dentro de un repertorio conductual más amplio para modificar las conductas inadecuadas del sujeto en sus relaciones interpersonales. Dicho en otras palabras, que los estudiantes adquieran y dominen habilidades sociales, que les permitan desarrollarse de manera espontánea y adecuada, que tengan la capacidad de afrontar cualquier situación que se les presente sin problemas y de manera asertiva. Cabe recordar que el programa está adaptado para usarse específicamente en el quinto grado del nivel primaria. Las actividades y materiales han sido seleccionados en función de los objetivos perseguidos y orientados a generar habilidades sociales con el propósito de modificar la conducta disfuncional a una más adecuada. Se busca promover el desarrollo de un equilibrio emocional, en los estudiantes para con su ambiente, ya sea familiar, social, y escolar a través de la metacognición, generando conductas que favorezcan una convivencia armoniosa y eliminando las conductas agresivas. El programa “Fortaleciéndome”, está basado en las teorías de algunos autores reconocidos entre los que podemos mencionar algunos investigadores como, Gismero (2000), Monjas (2002) y Caballo (2007) quienes con sus aportes le dan

fundamento a este programa para disminuir la agresividad en los estudiantes del quinto grado de primaria.

Marco teleológico

Objetivos

General

Disminuir los niveles de agresividad en los estudiantes del quinto de primaria.

Específicos

1. Disminuir los niveles de agresividad física en los estudiantes del quinto de primaria.
2. Disminuir los niveles de agresividad verbal en los estudiantes del quinto de primaria.
3. Disminuir los niveles de ira en los estudiantes del quinto de primaria.
4. Disminuir los niveles de hostilidad en los estudiantes del quinto de primaria.

Justificación

- ✓ Se sustenta de manera adecuada la pertinencia y relevancia del programa “Fortaleciéndome”.
- ✓ Se explica adecuadamente las bases teóricas que sostienen el programa “Fortaleciéndome”.
- ✓ Se da a conocer de manera clara la problemática observada.

Objetivos

- ✓ Se formulan de manera clara y precisa
- ✓ Están directamente vinculados con los objetivos específicos de la misma.

- ✓ Favorecen el desarrollo de las actividades

Metodología

- ✓ Se realiza una selección idónea de técnicas y estrategias en función al contenido y a los estudiantes.
- ✓ Facilita la participación activa de los estudiantes.
- ✓ Las técnicas y estrategias están íntimamente ligadas y orientadas con y por los objetivos.

Contenidos

- ✓ Las áreas temáticas están diseñadas y organizadas acorde con los objetivos propuestos.
- ✓ Están estrechamente ligados a la realidad problemática.
- ✓ Aspiran a captar el interés de los participantes.

Actividades

- ✓ Están diseñadas y organizadas de acuerdo a los objetivos y contenidos.
- ✓ Favorecen la adquisición de experiencias orientadas por los objetivos y dimensiones-
- ✓ Se expresan de forma clara y precisa.
- ✓ Deben ser alegres y motivadoras.

Temporalización

- ✓ Los instrumentos que se usan para cada actividad están en función al nivel de los estudiantes.
- ✓ La distribución del tiempo en el desarrollo de las actividades debe ser la adecuada.
- ✓ El programa “Fortaleciéndome” cuenta con el tiempo adecuado para la ejecución de las técnicas y estrategias.

Recursos

- ✓ El material didáctico es el adecuado para su aplicación en el programa.
- ✓ El material bibliográfico es actual.
- ✓ El material físico y personal de apoyo será previsto.

Evaluación

- ✓ Utiliza los instrumentos validados y revalidados de acuerdo a las variables e indicadores del estudio.
- ✓ Los instrumentos están elaborados de acuerdo a cada actividad.

AUTOESTIMA



APRENDIZAJES ESPERADOS

AUTOESTIMA



APRENDIZAJES ESPERADOS		
AREA/DIMENSIÓN	DESCRIPCIÓN	INDICADOR
CONOCIMIENTO	Conocer los elementos que facilitan la construcción de una autoestima positiva.	Identifica con claridad los elementos necesarios para construir una autoestima positiva expresándolos de manera individual y grupal.
HABILIDAD	Reflexionar sobre sus cualidades personales más importantes para fortalecer su autoestima.	Expresa adecuadamente emociones y mensajes positivos sobre sus características personales
ACTITUD	Asumir una imagen positiva de sí mismo, valorándose como tal.	Reconoce y valora sus cualidades personales, tanto positivas como negativas.

Actividad N°1: “Yo soy único y especial”

Objetivo:

- Favorecer el descubrimiento de sus capacidades, tomando conciencia de su valía personal.

Tiempo: 45 minutos

Materiales:

- Manual para el facilitador.
- Cuaderno de trabajo del participante.
- Radiograbadora
- CD de música para relajación.
- Lápiz, borrador y tajador para cada estudiante.

Desarrollo de la actividad:

Nº	ACCIÓN	TIEMPO
1	<p>El facilitador inicia la actividad comentando con naturalidad la siguiente historia de Pedro: <i>“todas la mañanas los buses están siempre llenos y muy rara vez tengo la suerte de viajar sentado(a). Esta mañana cuando iba a estudiar, estaba cómodamente sentado cuando vi que subía una señora con su bebe en brazos, inmediatamente me paré, a pesar de estar en un asiento que no era de color rojo, de los denominados reservados.</i></p> <p><i>No lo pensé dos veces, simplemente le cedí el asiento.</i></p> <p><i>Curiosamente el comentarista de la radio que sonaba en ese momento en el bus, empezó a hablar sobre los valores: “Deben enseñarse en el hogar y practicarse todos los días” –decía,” incluso en los buses, donde no solamente hay que respetar los asientos reservados, sino que hay que respetar a los demás porque sí”. En ese momento sentí gran satisfacción por lo que había hecho. Luego antes de entrar al aula, me encontré con unos compañeros que trataban de llevar cajas de material a otra aula, así que no dude en ayudarles con algunas. Se mostraron muy agradecidos.</i></p> <p><i>En solo unos minutos me he sentido muy contento(a) y satisfecho(a) de haber colaborado un poco con los demás concluyó Pedro”.</i></p>	10 minutos

	<p><i>“A propósito de esta historia, ¿quién de ustedes puede comentarnos una situación parecida a la de Pedro, donde se hayan sentido bien por mostrarse como son, con actitudes positivas?”</i></p>	
	<p>El facilitador alaba el espíritu de colaboración de aquellos que participan y les pregunta si se sienten contentos de haber colaborado.</p> <p>Luego les pide a todos los participantes que durante dos minutos piensen en silencio sobre dos o tres cualidades que resalten su forma de ser. Luego las tendrán que escribir en la ficha n° 1: “yo soy...” de su cuaderno de trabajo. El facilitador invita a que sean abiertos y comunicativos. De fondo se escucha el audio Monuments, que invita a la reflexión.</p> <p>Después de cada afirmación individual, el joven describirá alguna situación donde haya demostrado serlo.</p> <p>A continuación les invitamos que digan en voz alta y con decisión y seguridad: <i>“Me siento satisfecho de ser...”</i> (Las cualidades antes expresadas). </p> <p>A continuación, luego de responder las preguntas de reflexión en sus cuadernos de trabajo, compartirán sus respuestas con el grupo de manera voluntaria. Las preguntas son las siguientes (ficha N° 2):</p> <ul style="list-style-type: none"> -¿Cómo se han sentido expresando sus cualidades? - ¿Les ha sido fácil o difícil encontrar valores positivos de sí mismos? ¿Por qué? -¿Cómo lograron reconocer sus características personales positivas? 	<p>15 Minutos</p> <p>5 minutos</p> <p>10 minutos</p>
3	<p>El facilitador cierra la actividad agradeciendo la participación de todos y felicitándolos por tener cualidades diversas, las cuales los hace ser personas únicas y especiales.</p> <p>Tarea para casa:</p> <p>Anota en su cuaderno de trabajo: “Me siento satisfecho de ser (las cualidades escritas)”. Les sugiere que repitan, de manera diaria, la frase escrita en su cuaderno de trabajo. Así mismo, desarrollará la autoevaluación N° 1.</p>	<p>5 minutos</p>

FICHA Nº 1

Actividad nº 1: “Yo soy único y especial”

Objetivos:

- Favorecer el descubrimiento de sus capacidades.
- Tomar conciencia de su valía personal.

Tiempo: 15 minutos

1. Escribe 2 o 3 características que te definan. Al lado describe alguna situación donde has demostrado que las tienes.

Yo soy	Situaciones donde lo demuestro
Ej.: “Soy sociable”	Ej.: “Tengo buena relación con mis amigos. Tengo un grupo de amigos numeroso”
1.	
2.	
3.	
Tarea para casa: Me siento satisfecho(a) de ser: 1. 2. 3.	

FICHA Nº 2**Actividad nº 1: “Yo soy único y especial”****Tiempo:** 5 minutos

¿Cómo te has sentido?

¿Te ha sido fácil o difícil encontrar valores positivos de ti mismo? ¿Por qué?

¿Cómo lograste reconocer tus características personales positivas?

AUTOEVALUACIÓN N° 1

La autoevaluación es muy sencilla de realizar y sobre todo, es de gran ayuda porque permite que reflexiones sobre tu aprendizaje y/o actividades, para que puedas saber qué aprendiste, cómo lo aprendiste y así, valores la importancia del nuevo aprendizaje.

A continuación encontrarás una lista de cotejo con la cual podrás realizar Tu autoevaluación: ¡Respóndela sinceramente, sé consciente y responsable de tu aprendizaje!

N°	DESCRIPCIÓN	SÍ	NO
01	¿He respetado los momentos de silencio y reflexión?		
02	¿He participado con interés en la sesión?		
03	¿Se lograron los objetivos de la actividad?		
04	¿Qué he aprendido hoy?		
05	¿Cómo lo aprendí?		
06	¿Para qué me sirve lo aprendido?		
07	¿Qué aspecto no comprendí?		
08	¿Qué haré para comprenderlo?		
09	¿Cómo y en qué situación puedo aplicar lo aprendido?		
10	¿Qué enseñanza rescato de esta actividad?		

Actividad nº2: “El Bosque”

Objetivos:

- Mejorar el conocimiento general de sí mismo.
- Reconocer la importancia de las experiencias de éxito y fracaso en la formación del autoconcepto.

Tiempo: 45 minutos

Materiales:

- Manual para el facilitador.
- Cuaderno de trabajo.
- Radiograbadora
- CD de música para relajación.
- Rotafolio: El bosque
- Lápiz, borrador y tajador.

Desarrollo de la actividad:

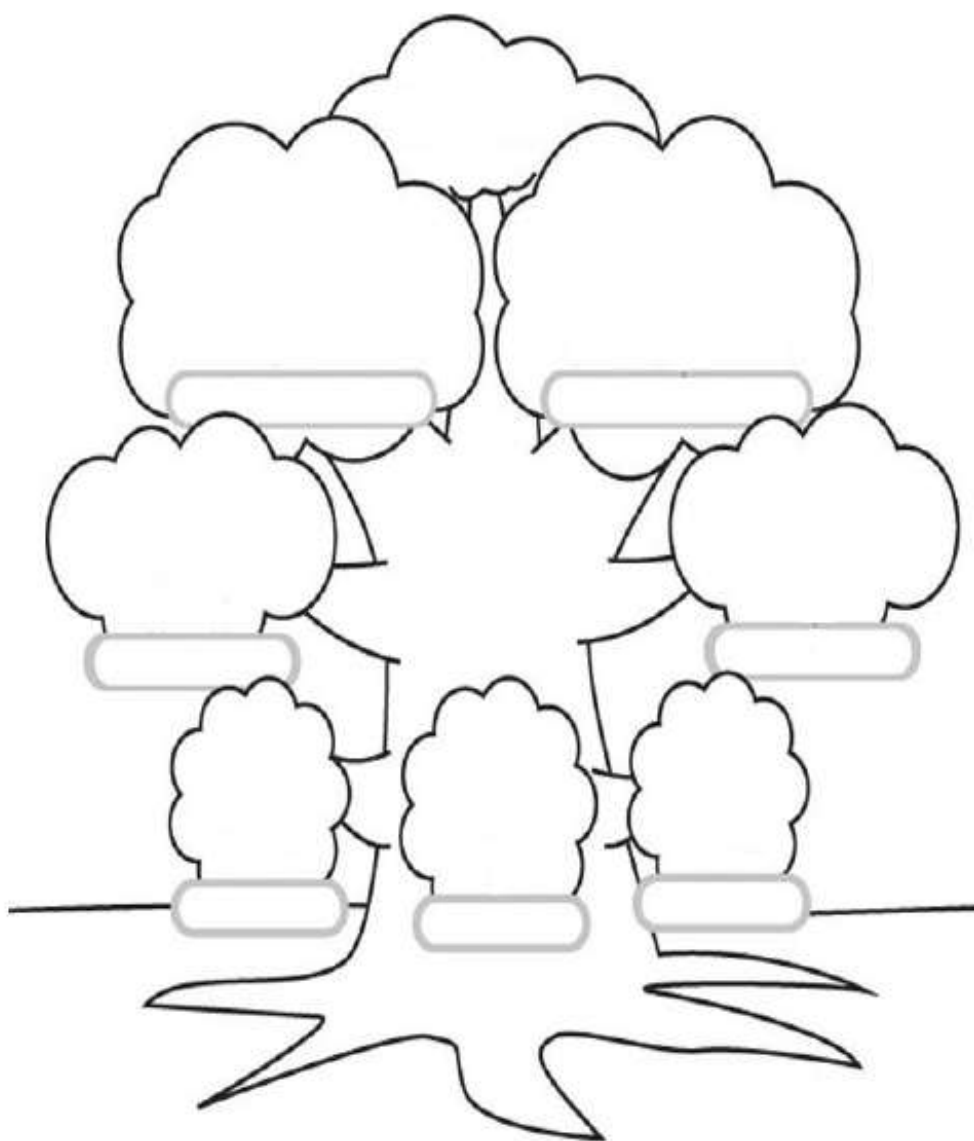
Nº	ACCIÓN	TIEMPO
1	Se inicia comunicando los objetivos de la actividad y luego comenta que basándose en las características personales positivas y negativas que han colocado en su cuaderno de trabajo, realizarán una tarea individual.	2 minutos
2	<p>En la ficha nº 3, cada estudiante escribirá sus propias características de la siguiente manera: Colocará en las ramas las cosas que considere positivas, en las hojas y frutos, los éxitos o triunfos y en el tronco colocará sus fracasos. Escuchan música de fondo para invitarlos a la reflexión. Una vez que acaben, escribirán su nombre y apellidos encima del árbol.</p> <p>Luego, forman grupos de cinco integrantes. Cada grupo compartirá su dibujo y leerá lo que escribió en él.</p> <p>A continuación, todos los grupos forman un gran círculo y sujetan el dibujo sobre el pecho, de modo que los demás lo puedan ver.</p> <p>El facilitador invita a dar un “paseo por el bosque” y que cada vez que encuentren un árbol, leerán en voz alta lo que hay escrito</p>	<p>10 minutos</p> <p>15 minutos</p>

	<p>sobre el dibujo, por ejemplo: “<i>María eres...tienes...</i>” Es decir, primero se dice el nombre del compañero y luego sus características.</p> <p>Seguidamente, los participantes responden y comentan las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Cómo se han sentido durante el paseo por el bosque? - ¿Cómo han reaccionado cuando han oído decir a sus compañeros sus cualidades y características? - ¿Cuál es la mejor manera de formar su autoconcepto? 	<p>5 minutos</p> <p>10 minutos</p>
3	<p>Finalmente, el facilitador finaliza la actividad felicitando la participación de todos y reconociendo las muestras de autoconocimiento de todos.</p> <p>En la ficha nº 5, cada participante escribirá para qué le ha servido esta actividad. Colocará el dibujo del árbol en un espacio visible dentro de su casa. Así mismo, se les indica que desarrollarán la autoevaluación nº 2, en su cuaderno de trabajo.</p>	5 minutos

FICHA Nº 3**Actividad nº 2: “El bosque”****Objetivos:**

- Mejorar el conocimiento general de sí mismo.
- Reconocer la importancia de las experiencias de éxito y fracaso en la formación del autoconcepto.

Tiempo: 10 minutos



FICHA Nº 4**Actividad nº 2: “El bosque”****Tiempo:** 5 minutos

¿Cómo te has sentido durante el paseo por el bosque?

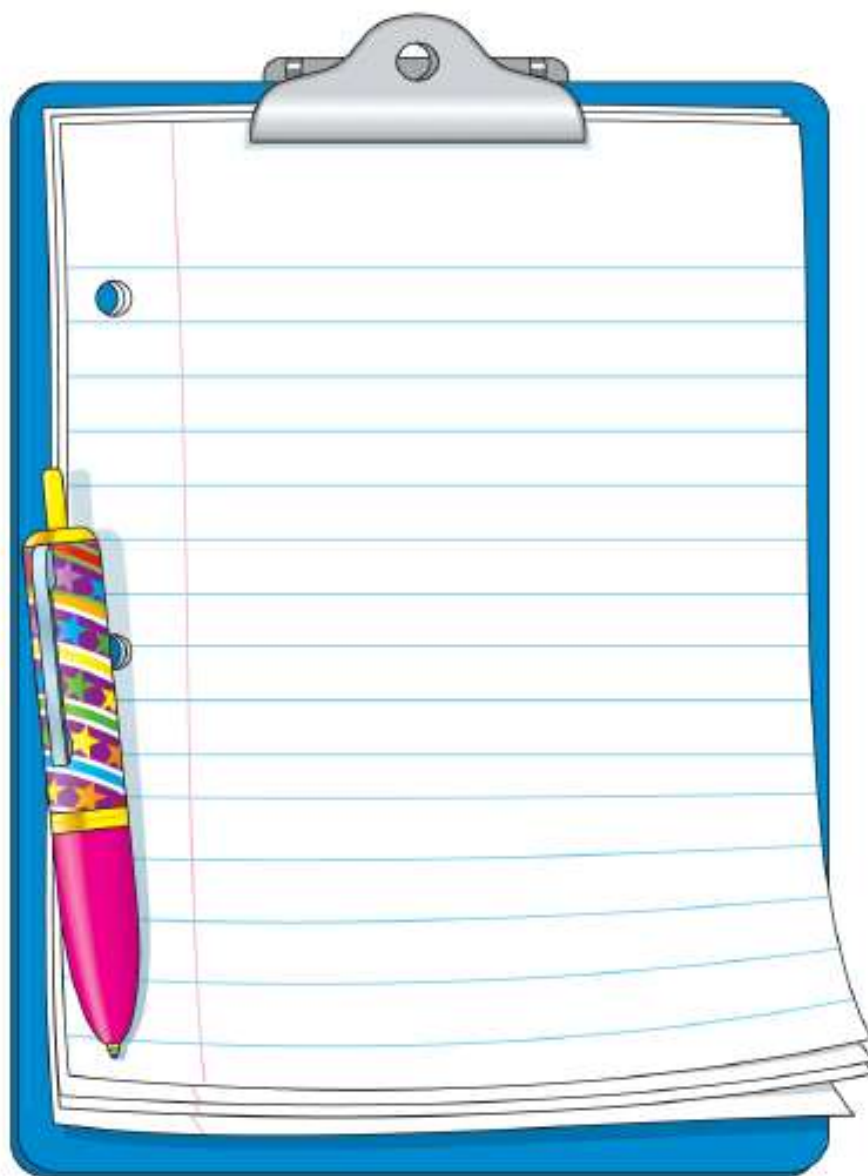
¿Cómo has reaccionado cuando has oído decir a tus compañeros tus cualidades y características?

¿Cuál es la mejor manera de formar tu autoconcepto?

FICHA Nº 5**Actividad nº 2: “El bosque”**

Escribe para qué te ha servido esta actividad.

Coloca el dibujo del árbol en un espacio visible dentro de tu casa.



AUTOEVALUACIÓN N°2

La autoevaluación es muy sencilla de realizar y sobre todo, es de gran ayuda porque permite que reflexiones sobre tu aprendizaje y/o actividades, para que puedas saber qué aprendiste, cómo lo aprendiste y así, valores la importancia del nuevo aprendizaje.

A continuación encontrarás una lista de cotejo con la cual podrás realizar tu autoevaluación: ¡Respóndela sinceramente, sé consciente y responsable de tu aprendizaje!

N°	DESCRIPCIÓN	SÍ	NO
01	¿He sido reflexivo para recordar mis éxitos y fracasos?		
02	¿He participado con interés en la sesión?		
03	¿Se lograron los objetivos de la actividad?		
04	¿Qué he aprendido hoy?		
05	¿Cómo lo aprendí?		
06	¿Para qué me sirve lo aprendido?		
07	¿Qué aspecto no comprendí?		
08	¿Qué haré para comprenderlo?		
09	¿Cómo y en qué situación puedo aplicar lo aprendido?		
10	¿Qué enseñanza rescato de esta actividad?		

Actividad nº 3: “El reflejo de lo que pienso”

Objetivos:

- Comprender la influencia que el diálogo interno tiene en la aceptación de sí mismo.

Tiempo: 45 minutos

Materiales:

- Manual para el facilitador.
- Cuaderno de trabajo.
- Radiograbadora
- CD de música para relajación.
- Diapositiva: Autoestima Actividad 3
- Lápiz, borrador y tajador.

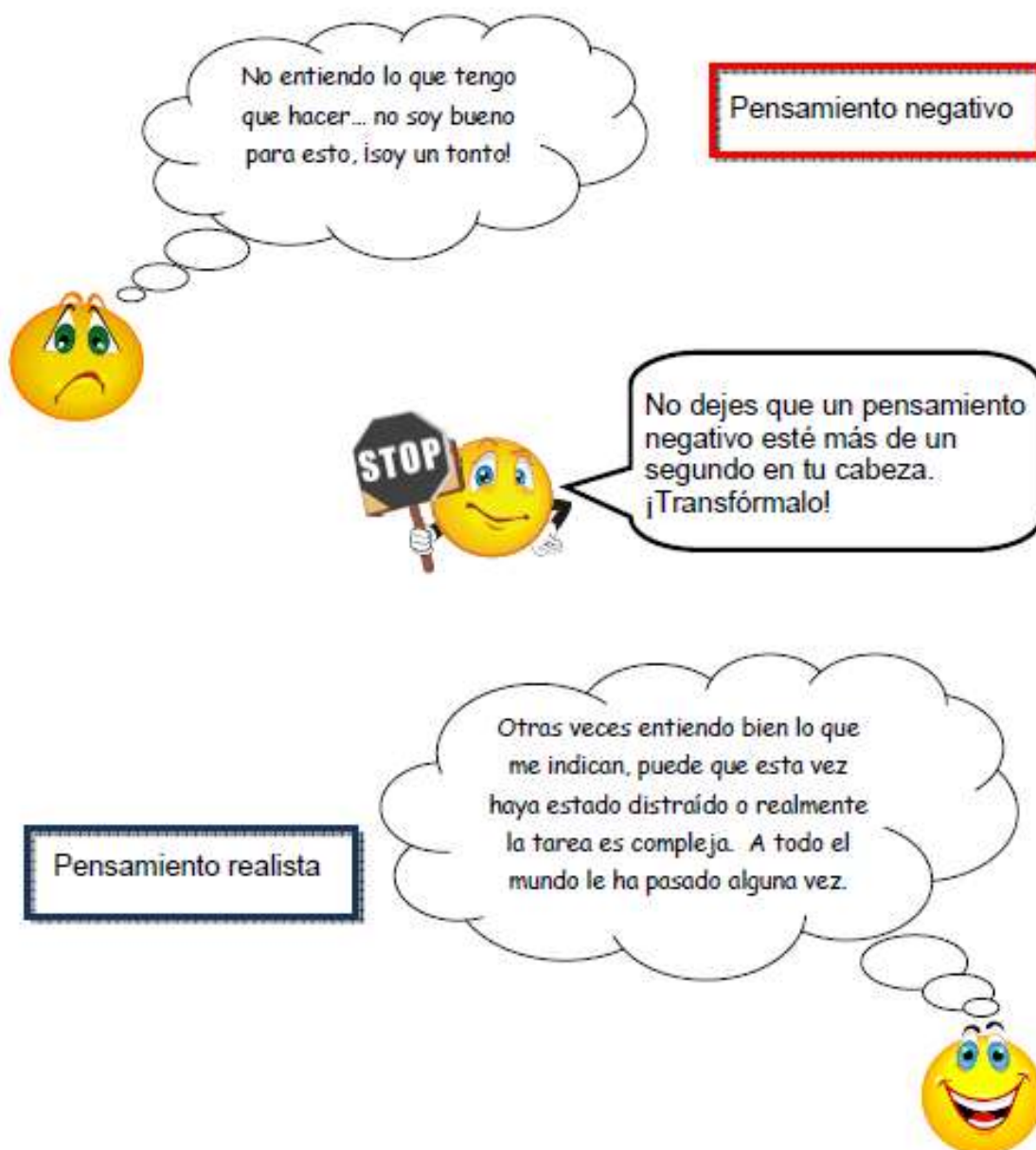
Desarrollo de la actividad:

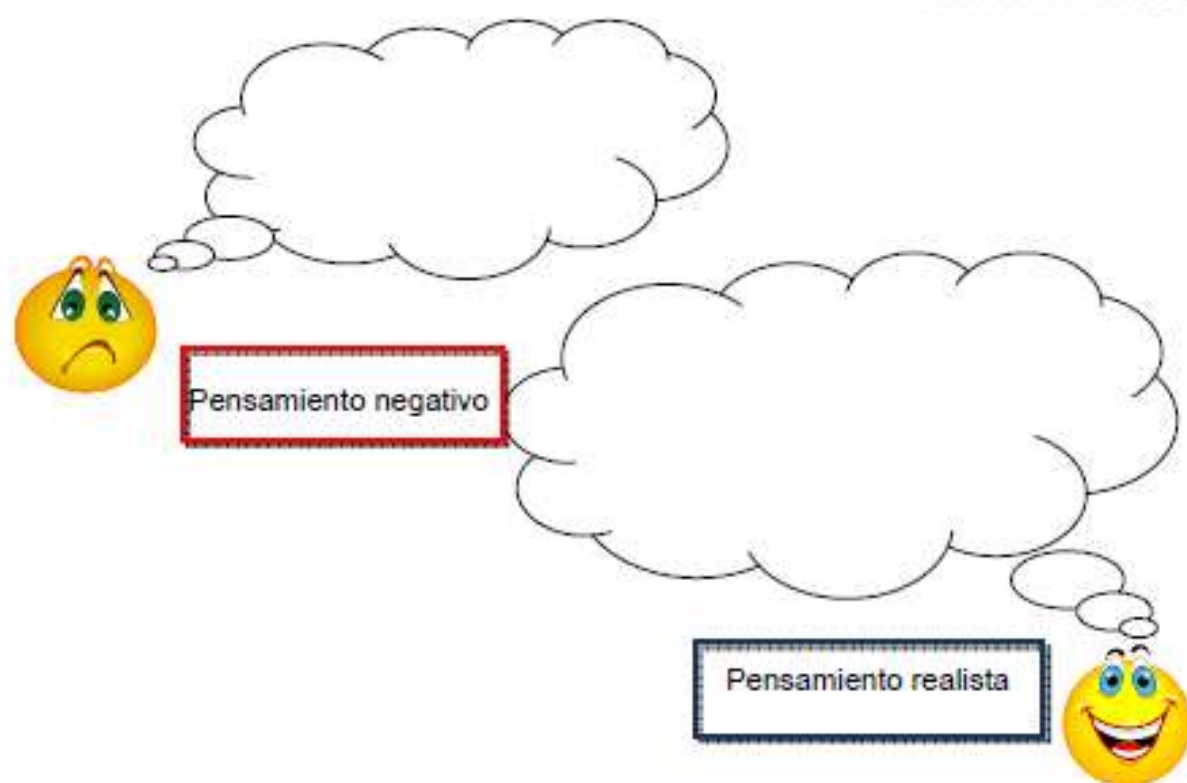
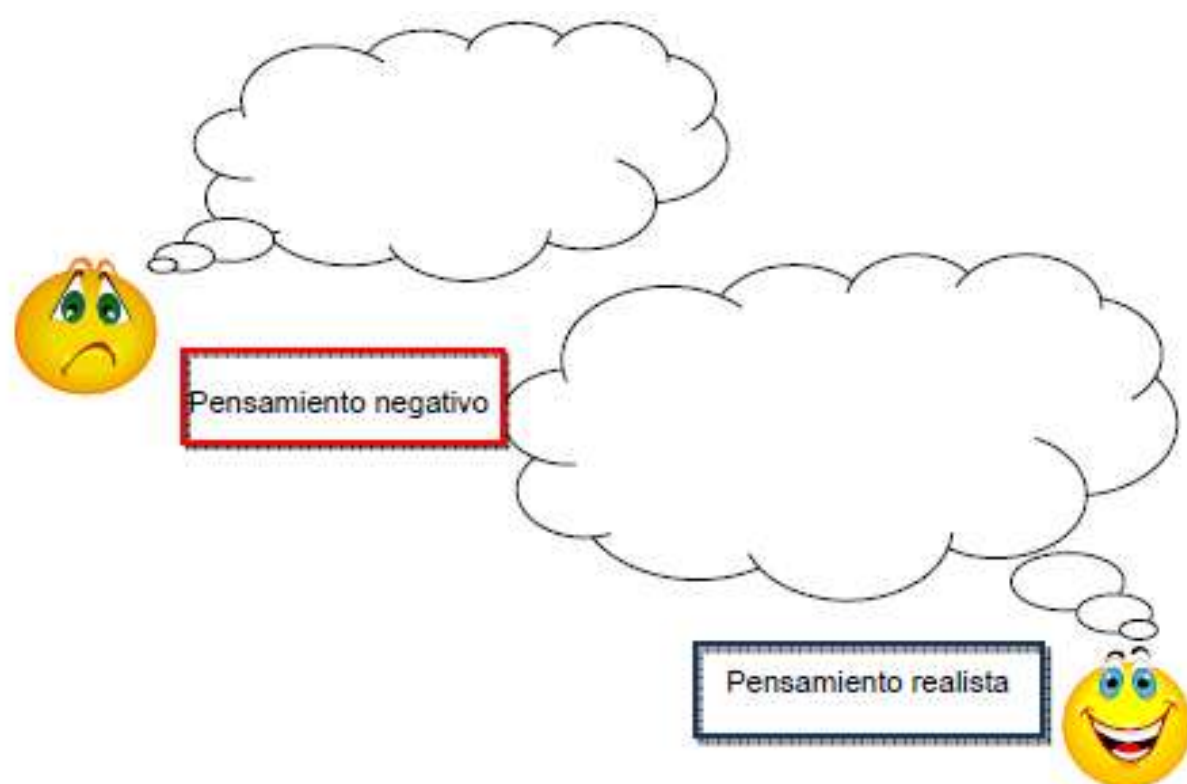
Nº	ACCIÓN	TIEMPO
1	Se inicia comunicando los objetivos de la actividad de la siguiente manera: <i>“Todos, tu y yo, familia, jefes, tenemos aspectos de nuestra conducta que mejorar. Debemos corregir nuestros aspectos negativos con pensamientos realistas y positivos, sin usar palabras descalificadoras, hirientes o de mal gusto. Si nos decimos cosas positivas, nos sentimos mucho mejor, nos damos ánimos, nos recompensamos y llegamos a aceptarnos y valorarnos; esto a la vez hace que emprendamos más cosas y estemos mejor con las demás personas, quienes nos valorarán más. En esta actividad fortaleceremos nuestro diálogo interno”</i> .	5 minutos
2	Se les indica que en la ficha nº 6, anotarán frases que suelen resaltar sus características negativas y luego transformarlas en críticas realistas, positivas. Se proyecta en la pizarra el ejemplo y se explica. El facilitador se acerca a cada estudiante y supervisa el correcto uso de la estrategia brindada. Luego les comenta lo siguiente: <i>“Generalmente invertimos</i>	15

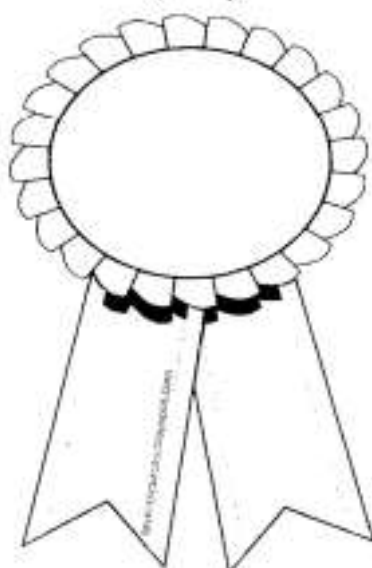
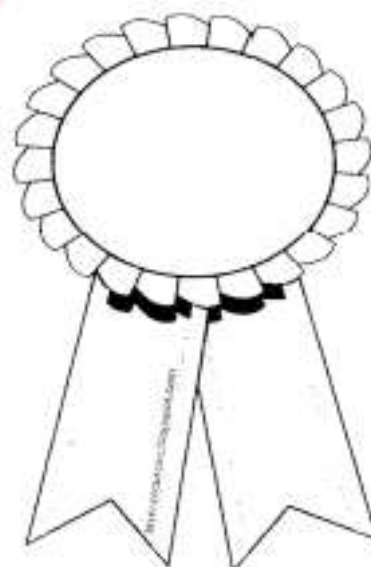
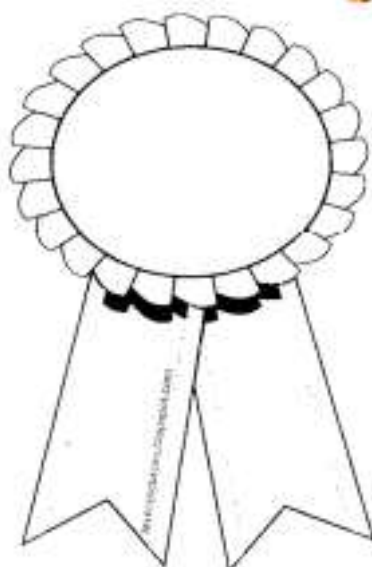
	<p><i>demasiado tiempo en fijarnos en nuestras características negativas. Pero hay que tener cuidado en ello, porque puede llevarnos a no sentirnos bien con nosotros mismos, hasta el punto de dañar nuestra autoestima. Por eso, ahora vamos a ponernos medallas al recordar todas las cualidades que tenemos"</i></p> <p>Escribirán en las medallas que figuran en la ficha nº 7 de su cuaderno de trabajo, las características positivas más resaltantes en sí mismo. Cuando todos culminen, cada joven expresará lo escrito en una de sus medallas. Sus compañeros aplaudirán en actitud de reconocimiento.</p> <p>Luego, el facilitador refuerza las expresiones de cada uno.</p> <p>En seguida, responden y comentan las siguientes preguntas (Ficha nº 8):</p> <ul style="list-style-type: none"> -¿Cómo se han sentido? -¿Por qué creen que es importante haber trabajado esta actividad? - ¿Cómo trasladarán lo expresado en grupo, a su vida académica y personal? 	<p>minutos</p> <p>10 minutos</p> <p>10 minutos</p>
3	<p>El facilitador finaliza la actividad diciendo: <i>"Comienza a transformar esa actitud y ese diálogo interno negativo que generalmente acompaña todas las situaciones donde se te presenta una oportunidad. La próxima vez que digas o pienses que no serás capaz, construye una frase contraria, en positivo, para crecer en ti mismo. La voluntad y autoconfianza es una de las herramientas que estimulan y potencian tu capacidad interior para hacer o superar algo".</i></p> <p>Se les indica que deben colocar la hoja de medallas en un lugar visible y la leerlas varias veces durante la semana. Así mismo se les indica que desarrollarán la autoevaluación nº en su cuaderno de trabajo.</p>	<p>5 minutos</p>

FICHA Nº 6**Actividad nº 3: “El reflejo de lo que pienso”****Objetivos:**

- Comprender la influencia que el diálogo interno tiene en la aceptación de sí mismo.

Tiempo: 10 minutos



FICHA Nº 7**Actividad nº 3: “El reflejo de lo que pienso”****Tiempo:** 10 minutos

FICHA Nº 8**Actividad nº 3: “El reflejo de lo que pienso”****Tiempo:** 10 minutos

¿Cómo te has sentido durante la actividad?

¿Por qué crees que es importante haber trabajado esta actividad?

¿Cómo trasladarás lo expresado en grupo, a tu vida personal y laboral?

AUTOEVALUACIÓN N° 3

La autoevaluación es muy sencilla de realizar y sobre todo, es de gran ayuda porque permite que reflexiones sobre tu aprendizaje y/o actividades, para que puedas saber qué aprendiste, cómo lo aprendiste y así, valores la importancia del nuevo aprendizaje.

A continuación encontrarás una lista de cotejo con la cual podrás realizar tu autoevaluación: ¡Respóndela sinceramente, sé consciente y responsable de tu aprendizaje!

N°	DESCRIPCIÓN	SÍ	NO
01	¿He participado con interés en la sesión?		
02	¿Puse en práctica la técnica de transformar lo negativo en positivo?		
03	¿Se lograron los objetivos de la actividad?		
04	¿Qué he aprendido hoy?		
05	¿Cómo lo aprendí?		
06	¿Para qué me sirve lo aprendido?		
07	¿Qué aspecto no comprendí?		
08	¿Qué haré para comprenderlo?		
09	¿Cómo y en qué situación puedo aplicar lo aprendido?		
10	¿Qué enseñanza rescato de esta actividad?		

Actividad nº4: “Aceptándome”

Objetivos:

- Fortalecer la autoaceptación.

Tiempo: 45 minutos

Materiales:

- Manual para el facilitador.
- Cuaderno de trabajo.
- 02 estuches de plumones delgados.
- Limpiatipo.
- Lápiz, borrador y tajador.

Desarrollo de la actividad:

Nº	ACCIÓN	TIEMPO
1	El facilitador comunica los objetivos de la actividad recordándoles la importancia de tener una visión realista de sí mismo. Comenta que la aceptación de nuestras características personales nos llevará al respeto y valoración propia.	5 minutos
2	<p>El facilitador indica que en la ficha nº 9 dibujarán sus manos con plumones. En la mano derecha escriben sus limitaciones, ya sea en la palma o en los dedos, siendo el número de limitaciones el que cada quien quiera. En la mano izquierda escriben sus cualidades y habilidades.</p> <p>Enseguida, pegarán las hojas en las paredes del aula para que los demás compañeros las puedan leer.</p> <p>Posteriormente el facilitador explica la importancia que tiene el aceptar nuestras limitaciones y también nuestras habilidades, como parte de nosotros mismos.</p> <p>Luego responderán en la ficha nº 10 de su cuaderno de trabajo, las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> -¿Cómo se han sentido? -¿Consideran que aceptan y valoran sus propias características? - ¿Por qué consideran que es importante esta actividad? 	30 minutos

3	El facilitador finaliza reforzando la idea central de la actividad diciendo que la aceptación de nuestras características personales nos llevará al respeto y valoración de nosotros mismos, y les indica que deberán desarrollar la autoevaluación nº 4, ubicada en su cuaderno de trabajo.	10 minutos

FICHA Nº 9**Actividad nº 4: “Aceptándome”****Objetivos:**

- Fortalecer la autoaceptación.

Tiempo: 15 minutos

Dibuja tus manos. En la mano derecha escribe tus limitaciones, ya sea en la palma o en los dedos y en la mano izquierda escribe tus cualidades y habilidades



FICHA Nº 10**Actividad nº 4: “Aceptándome”****Tiempo:** 5 minutos

¿Cómo te has sentido durante la actividad?

¿Consideras que aceptas y valoras tus propias características?

¿Cuál es la importancia de esta actividad?

AUTOEVALUACIÓN N°4

La autoevaluación es muy sencilla de realizar y sobre todo, es de gran ayuda porque permite que reflexiones sobre tu aprendizaje y/o actividades, para que puedas saber qué aprendiste, cómo lo aprendiste y así, valores la importancia del nuevo aprendizaje.

A continuación encontrarás una lista de cotejo con la cual podrás realizar tu autoevaluación: ¡Respóndela sinceramente, sé consciente y responsable de tu aprendizaje!

N°	DESCRIPCIÓN	SÍ	NO
01	¿He respetado los momentos de reflexión y serenidad?		
02	¿He participado con interés en la actividad?		
03	¿Coloqué en las manos la información requerida?		
04	¿Qué he aprendido hoy?		
05	¿Cómo lo aprendí?		
06	¿Para qué me sirve lo aprendido?		
07	¿Qué aspecto no comprendí?		
08	¿Qué haré para comprenderlo?		
09	¿Cómo y en qué situación puedo aplicar lo aprendido?		
10	¿Qué enseñanza rescato de esta actividad?		

Actividad nº 5: “Carta a mi mejor amigo”

Objetivos:

- Reforzar la reflexión sobre las cualidades personales más importantes.
- Fortalecer el sentimiento de identidad y respeto por sí mismo.

Tiempo: 45 minutos

Materiales:

- Manual para el facilitador.
- Cuaderno de trabajo.
- CD de música para relajación.
- Lápiz, borrador y tajador.

Desarrollo de la actividad:

Nº	ACCIÓN	TIEMPO
1	<p>Se inicia comunicando los objetivos de la actividad y luego se comenta lo siguiente: <i>“En actividades anteriores hemos comentado que a veces invertimos demasiado tiempo en fijarnos en nuestras cualidades negativas. El hecho de estar concentrándonos en lo negativo puede conducirnos a no sentirnos bien con nosotros mismos. Por ello estamos trabajando en el reconocimiento y valoración de los aspectos positivos.</i></p> <p><i>Ahora consolidaremos lo trabajado realizando una descripción actualizada, equilibrada, realista y positiva de nosotros mismos”.</i></p>	5 minutos
2	<p>El facilitador indica lo siguiente: <i>“Para hacer la descripción actualizada, deberán tener en cuenta: las críticas que realizaron de sus características negativas, sus características positivas y sus características de las cuales se sienten satisfecho”.</i></p> <p>Se coloca la música de fondo y luego se indica que para que puedan realizar la actividad con facilidad es necesario recurrir a la imaginación: <i>“Imaginemos que has escrito una carta a tu mejor amigo, contándole que has conocido a una persona muy interesante en el curso que estás llevando ahora. Tu amigo, te responde la carta pidiéndote que le cuentes todo lo que puedas de esa nueva persona, pues le gustaría conocerla. En respuesta a su</i></p>	25 minutos

	<p><i>solicitud, decides escribirle una carta en la que describes con gran realismo cómo es esta persona a la que has conocido recientemente. Esta persona eres tú</i>". (Ficha nº 11)</p> <p>Se les recuerda que para realizar esta actividad es importante considerar la "lista de características que necesita mejorar", la lista de cualidades positivas y las características de las cuales se sienten satisfechos.</p> <p>En seguida, responden y comentan las siguientes preguntas en la ficha nº 12:</p> <ul style="list-style-type: none"> – ¿Tu mejor amigo(a) podría haber escrito una carta así? – ¿Tienen algún(a) amigo(a) que conozcas muy bien? – ¿Te ha sido fácil describirte? – A partir de lo que han desarrollado ¿Qué conclusión pueden obtener de ella? 	10 minutos
3	<p>El facilitador finaliza diciendo: <i>"La descripción que has hecho de ti, tiene un gran valor. Has conseguido realizarla con tu esfuerzo personal; pero, es posible, que todavía no hayas sustituido la antigua imagen que tenías de ti mismo(a) antes de comenzar este taller. Cambiar la imagen que has tardado en construir toda tu vida, por otra nueva, no es tarea fácil. Para que este cambio se produzca necesitas comprometerte y esforzarte realizando una lectura de lo escrito por lo menos tres días de una semana"</i></p> <p>Tarea para casa:</p> <p>Escribir en la ficha nº 13 tres cualidades positivas y colocarla en un lugar estratégico, de forma que puedan tenerla presente en varias ocasiones a lo largo del día. Así mismo, se les indica deberán leer la carta escrita varias veces durante la semana y desarrollar la autoevaluación nº 5 en su cuaderno de trabajo.</p>	5 minutos

FICHA Nº 11

Actividad nº 5: Carta a mi mejor amigo"

Objetivos:

- Reforzar la reflexión sobre las cualidades personales más importantes.
- Fortalecer el sentimiento de identidad y respeto por sí mismo.

Tiempo: 20 minutos

Querido/a _____

En tu última carta me pedías que te escribiera contándote todo lo posible sobre esta persona tan interesante que he conocido últimamente. Con mucho gusto quiero responder a tu solicitud. Te diré que esta persona:

Respecto a su apariencia y cualidades físicas es: _____

En relación a sus estudios, podría decirte que: _____

Cuando se relaciona con otras personas es: _____

Con sus padres y con sus familiares: _____

Tiene varias cualidades de las cuales se siente orgulloso, como por ejemplo: _____

También tiene cualidades negativas, pero sabe que las puede modificar haciendo lo siguiente: _____

Además de lo que te he señalado, esta persona: _____

Querido(a) _____, espero que te hayas hecho una buena idea de mi nuevo(a) amigo(a). Ya te contaré más detalles cuando nos veamos. Hasta entonces, recibe un afectuoso abrazo.

Firma y fecha _____

FICHA Nº 12**Actividad nº 5: Carta a mi mejor amigo"****Tiempo:** 5 minutos

¿Tu mejor amigo(a) podría haber escrito una carta así?

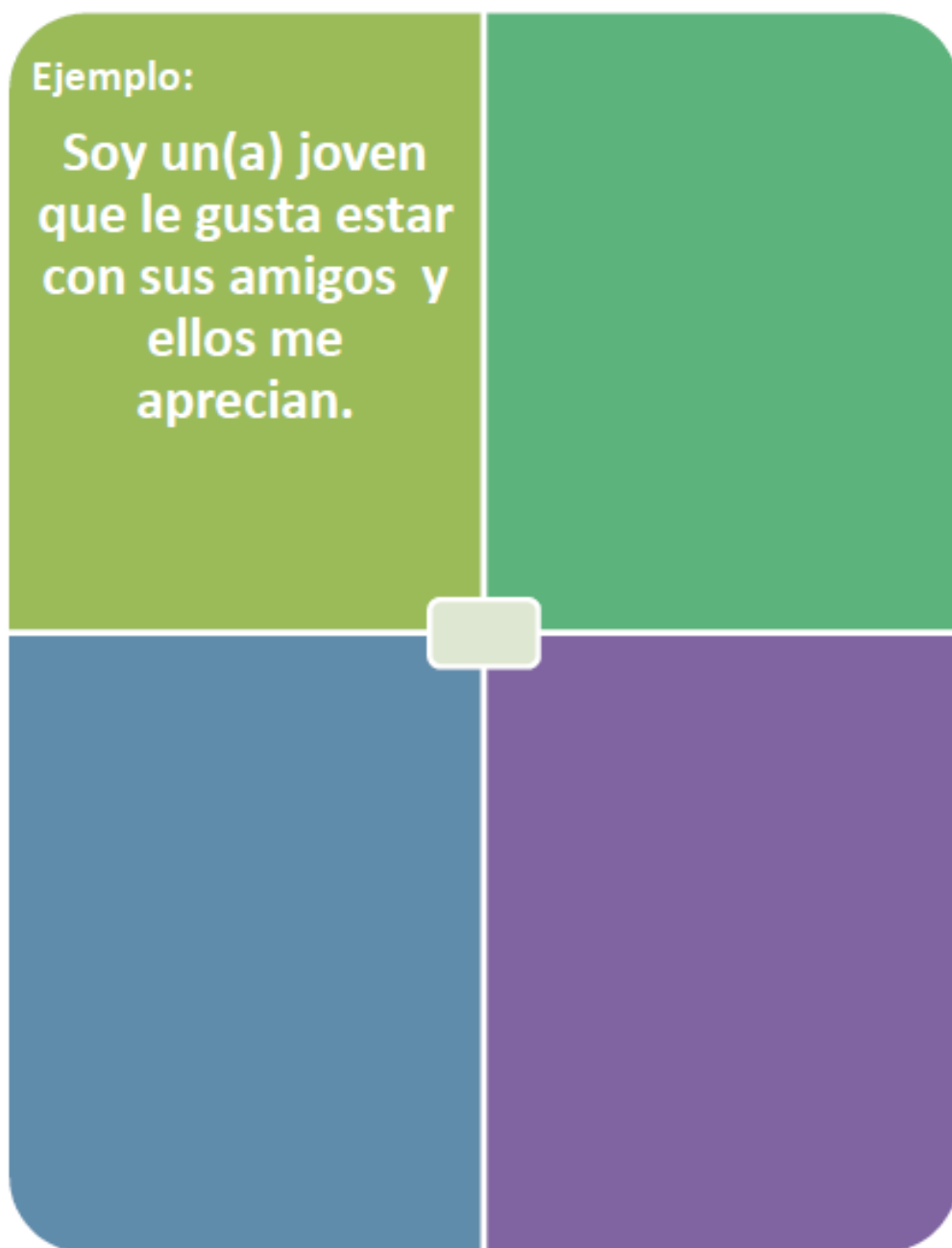
¿Te ha sido fácil o difícil describirte? ¿Por qué?

A partir de lo que has desarrollado ¿qué conclusión puedes obtener de ello?

FICHA Nº 13**Actividad nº 5: Carta a mi mejor amigo”**

Ejemplo:

**Soy un(a) joven
que le gusta estar
con sus amigos y
ellos me
aprecian.**



AUTOEVALUACIÓN N° 5

La autoevaluación es muy sencilla de realizar y sobre todo, es de gran ayuda porque permite que reflexiones sobre tu aprendizaje y/o actividades, para que puedas saber qué aprendiste, cómo lo aprendiste y así, valores la importancia del nuevo aprendizaje.

A continuación encontrarás una lista de cotejo con la cual podrás realizar tu autoevaluación: ¡Respóndela sinceramente, sé consciente y responsable de tu aprendizaje!

N°	DESCRIPCIÓN	SÍ	NO
01	¿He respetado los momentos de reflexión y serenidad?		
02	¿He participado con interés en la actividad?		
03	¿Seguí las indicaciones tal como requería la actividad?		
04	¿Qué he aprendido hoy?		
05	¿Cómo lo aprendí?		
06	¿Para qué me sirve lo aprendido?		
07	¿Qué aspecto no comprendí?		
08	¿Qué haré para comprenderlo?		
09	¿Cómo y en qué situación puedo aplicar lo aprendido?		
10	¿Qué enseñanza rescato de esta actividad?		

EMPATÍA Y ASERTIVIDAD



APRENDIZAJES ESPERADOS

EMPATÍA Y ASERTIVIDAD



APRENDIZAJES ESPERADOS		
ÁREA / DIMENSIÓN	DESCRIPCIÓN	INDICADOR
CONOCIMIENTO	Conocer la importancia de expresarse asertivamente y entender los sentimientos de los demás.	Explica con claridad la importancia de la asertividad y la empatía
HABILIDAD	Expresar asertivamente y comprender los sentimientos de los demás.	Verbaliza expresiones asertivas apropiadas. Emite conductas vinculadas a la comprensión de los sentimientos de los demás.
ACTITUD	Respetar las expresiones y sentimientos de los demás.	Valora el ejercicio de la asertividad y la empatía.

Actividad nº 6: “Poniéndome en el lugar del otro”

Objetivo:

- Conocer el concepto de empatía.
- Identificar emociones personales y de los demás, en relación a la empatía.

Tiempo: 45 minutos

Materiales:

- Manual para el facilitador.
- Cuaderno de trabajo.
- Diapositivas denominadas: “HHSS Empatía y asertividad”
- Audio denominado “Melodía para estudiar bien”.
- 05 juegos de 08 cartulinas dúplex de, aproximadamente, 4 por 30 centímetros. El texto se imprime en hojas bond A4; sobre la cartulina dúplex, se pegan los textos recortados, se coloca cinta adhesiva gruesa sobre ellos, y finalmente se recortan. Se sugiere que el texto a imprimir se diseñe con las siguientes características: Tamaño de página (A4). Orientación de página (Horizontal). Márgenes (Estrecho). Texto (Tipo oración). Fuente (Comic Sans MS). Tamaño de la fuente (48, en formato de negrita). Color de fuente (Negro). Alineación (Justificada). Interlineado (1.5 líneas).
- 05 papelotes
- 05 limpiatipos
- 12 pañuelos oscuros.
- Lápiz, borrador y tajador.

Desarrollo de la actividad:

Nº	ACCIÓN	TIEMPO
1	<p>Con el fin de hacer recordar a los participantes, el facilitador realiza una síntesis de los aspectos más importantes tratados en la actividad anterior, intentando relacionarlo con los objetivos de la presente actividad, los cuales se comunicarán de manera parafraseada:</p> <p><i>“El primer objetivo de esta actividad es que ustedes conozcan, sepan o tengan una idea de lo que es la empatía; y el segundo objetivo es que observen y expresen sus emociones, como también conozcan las emociones de sus compañeros, en relación a la empatía”.</i></p> <p>El facilitador, acompañado del audio denominado “Melodía para estudiar bien”, solicita a los participantes le sigan en la lectura de la frase que figura en la ficha nº 14 de sus cuadernos de trabajo. La lectura de esta frase la realiza en voz</p>	9 minutos

	<p>alta, dándole la entonación adecuada. Luego, pide que escriban lo solicitado frente a la frase leída.</p> <p>Estimula a los participantes que compartan sus respuestas públicamente, levantando sus manos para brindarles la oportunidad de hacerlo, comunicándoles que no existen respuestas buenas o malas, sino que lo más importante son sus participaciones. Asimismo, les expresa lo siguiente:</p> <p><i>“Si tienen miedo o vergüenza en participar, tengan presente la siguiente frase del filósofo Erasmo “El que hace algo, puede equivocarse, pero el que no hace nada ya está equivocado”; lo cual quiere decir que si tú te das la oportunidad de compartir tu respuesta públicamente, puedes equivocarte o acertar en tu respuesta, pero si decides no compartir tu respuesta, ya estás equivocado; así que, por favor, anímate a compartir tu respuesta, lo harás bien”.</i></p> <p>Luego, escribe en la pizarra los términos claves recepcionados a partir de las respuestas de los participantes; se llega a un acuerdo, con respecto, a lo que quiere decir la frase, y se comunica tal acuerdo.</p>	
2	<p>El facilitador, refiere lo siguiente:</p> <p><i>“En base a sus participaciones y al acuerdo que hemos llegado, con respecto, a qué quiere decir la frase leída; ahora lean la siguiente pregunta que les voy a mostrar a continuación”.</i></p> <p>Luego, proyecta una diapositiva con una pregunta y la lee en voz alta:</p> <p><i>“¿Saben qué significa empatía?”.</i></p> <p>Si algún estudiante responde de manera afirmativa, se le permite brindar el significado. Si nadie responde; inmediatamente, invita a los participantes a levantarse de sus carpetas, dejando sobre estas todos sus materiales. Los ubica en grupos, de cuatro a cinco integrantes, distanciando a cada grupo lo más posible. Entrega a cada grupo un papelote, un limpiatipos y ocho cartulinas con las siguientes palabras:</p> <p>– La empatía</p>	28 minutos

	<ul style="list-style-type: none"> – es una habilidad social – que nos permite ponernos – en la posición del otro. – Gracias a la empatía, – comprendemos el punto de vista – de la otra persona – y lo que siente. <p>Les pide que peguen esas cartulinas sobre el papelote, formando las oraciones que ellos creen definen la empatía; así también, les informa que los grupos que terminen antes, no muestren o comuniquen a los demás grupos sus oraciones formadas.</p> <p>Una vez que todos los grupos han terminado, se les pide que elijan, rápidamente, a un representante para que exponga las frases formadas. Luego, solicita a los grupos que, al mismo tiempo, muestren sus trabajos y que cada representante exponga según el turno que se les asigne en ese mismo momento; el facilitador realiza la retroalimentación oportuna y después expresa lo siguiente:</p> <p><i>“Nadie nace con empatía, nadie nace siendo empático. La empatía, al igual que el manejo de emociones, puede ser aprendida por ustedes y eso es lo que vamos a hacer en este taller”.</i></p> <p>Los invita a tomar asiento y a escribir en la ficha n° 15 la definición de empatía que realizaron grupalmente, la cual será presentada en una diapositiva.</p> <p>Luego, solicita a los participantes que respondan a las preguntas que figuran en la ficha n° 16 de sus cuadernos de trabajo.</p> <p>Culminado ello, inmediatamente, pide y motiva la participación voluntaria de un estudiante para que lea sus respuestas y realiza el comentario pertinente por cada respuesta.</p> <p>Pide a los participantes que sitúen sus carpetas al contorno del</p>	
--	--	--

	<p>aula. Luego, los ubica en parejas, explicando que a uno de ellos se le vendará los ojos (con un pañuelo) y el otro lo guiará de la siguiente manera, para evitar tropezarse con las demás parejas que están realizando lo mismo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Coloca sus manos sobre los hombros del joven vendado, situándose detrás de él. - Emplea los hombros del joven vendado como timón y lo dirige, en silencio, por toda la periferia del aula, evitando que se tropiece con las demás parejas. <p>Dadas las indicaciones, se procede a ejecutar lo explicado con todas las parejas, durante tres minutos. Concluido ello, se hace el intercambio de roles, el guía ahora es guiado, y viceversa, respetándose el mismo tiempo: tres minutos. Al terminar esta dinámica, se pide a los participantes que ubiquen las carpetas donde antes se encontraban y tomen asiento.</p>	
3	<p>El facilitador, solicita a los jóvenes que respondan a las preguntas que figuran en la ficha n° 17 de sus cuadernos de trabajo. Culminado ello, inmediatamente, pide y motiva la participación voluntaria de un estudiante para que lea sus respuestas, realiza la retroalimentación pertinente por cada respuesta y da la conclusión referida a la actividad.</p> <p>Invita a los jóvenes a comprometerse en practicar la empatía en toda oportunidad que sea necesaria aplicarla en la cotidianidad de sus vidas.</p> <p>Finalmente, el facilitador comunica a los jóvenes que, en la próxima actividad, deben presentar sus respuestas a la Autoevaluación n° 6 de sus cuadernos de trabajo.</p>	8 minutos

FICHA N°14**Actividad nº 6: “Poniéndome en el lugar del otro”****Objetivo:**

- Conocer el concepto de empatía.
- Identificar emociones personales y de los demás, en relación a la empatía.

Tiempo: 45 minutos

“Mucho de los problemas en el mundo terminarían si las personas se pusieran en el lugar de los demás y entendieran sus puntos de vista” frase adaptada de Mahatma Gandhi.

¿Qué creen que nos quiere decir esta frase?

.....

.....

.....

Ahora, comparte tu respuesta públicamente, levantando tu mano para brindarte la oportunidad de hacerlo. Si tienes miedo o vergüenza en participar, ten presente la siguiente frase del filósofo Erasmo *“El que hace algo, puede equivocarse, pero el que no hace nada ya está equivocado”*. Esto quiere decir que si tú te das la oportunidad de compartir tu respuesta públicamente, puedes equivocarte o acertar en tu respuesta, pero si decides no compartir tu respuesta, ya estás equivocado; así que, por favor, anímate a compartir tu respuesta, lo harás bien. Gracias.

FICHA N° 15**Actividad nº 6: “Poniéndome en el lugar del otro”**

Observa la diapositiva con la definición de empatía que realizaron grupalmente y escríbela en las siguientes líneas.

.....

.....

.....

.....

.....

FICHA N° 16**Actividad n° 6: “Poniéndome en el lugar del otro”**

1. ¿En qué aspecto se relaciona (se asocia) la “empatía” y el “manejo de emociones”?

.....

.....

.....

2. ¿Para qué nos serviría la empatía en el trabajo?

.....

.....

.....

Ahora, comparte tus respuestas públicamente, levantando tu mano para brindarte la oportunidad de hacerlo. Gracias.

FICHA N° 17

Actividad n° 6: “Poniéndome en el lugar del otro”

1. Poniéndose en el lugar de sus compañeros que cumplieron el rol de guías ¿qué creen que ellos sintieron?

.....

.....

.....

2. Poniéndose en el lugar de sus compañeros que cumplieron el rol de guiados, es decir los que hicieron de ciegos ¿qué creen que ellos sintieron?

.....

.....

.....

3. ¿Cómo mejoraríamos (qué tendríamos que hacer para perfeccionar) todos los días nuestra empatía?

.....

.....

.....

Ahora, comparte tus respuestas públicamente, levantando tu mano para brindarte la oportunidad de hacerlo. Gracias.

AUTOEVALUACIÓN N° 6

La autoevaluación es muy sencilla de realizar y sobre todo, es de gran ayuda; permite que reflexiones sobre tu aprendizaje y/o actividades, sepas qué aprendiste, cómo lo aprendiste y valorar la importancia del nuevo aprendizaje. A continuación encontrarás una lista de cotejo con la cual podrás realizar tu autoevaluación:

¡Respóndela sinceramente, sé consciente y responsable de tu aprendizaje!

N°	DESCRIPCIÓN	SÍ	NO
01	¿He participado con interés en la actividad?		
02	¿Se lograron los objetivos de la actividad?		
03	¿He respetado las opiniones de mis compañeros?		
04	¿Qué he aprendido hoy?		
05	¿Cómo lo aprendí?		
06	¿Para qué me sirve lo aprendido?		
07	¿Qué aspecto no comprendí?		
08	¿Qué haré para comprenderlo?		
09	¿Cómo y en qué situación puedo aplicar lo aprendido?		

Actividad nº 7: “Escuchando atentamente”

Objetivo:

- Manifestar conductas relacionadas a la escucha activa.

Tiempo: 45 minutos

Materiales:

- Manual para el facilitador.
- Cuaderno de trabajo.
- Lápiz, borrador y tajador.

Desarrollo de la actividad:

Nº	ACCIÓN	TIEMPO
1	<p>Con el fin de hacer recordar a los participantes, el facilitador realiza una síntesis de los aspectos más importantes tratados en la actividad anterior, intentando relacionarlo con los objetivos de la presente actividad, los cuales se comunicarán de manera parafraseada:</p> <p><i>“Esta actividad pretende que ustedes practiquen conductas que tienen que ver con lo que se denomina escucha activa”.</i></p>	5 minutos
2	<p>Pide a los participantes que sitúen sus carpetas al contorno del aula.</p> <p>Luego, los ubica en parejas, parados uno enfrente de otro; después llama a un solo integrante de cada una de las parejas, los dirige afuera del aula y les dice lo siguiente:</p> <p><i>“Por favor, no comenten a nadie lo que les voy a indicar a continuación; primero piensen en algo muy interesante que les pueden contar a sus compañeros que están dentro del aula. Al ingresar, se ponen nuevamente frente a sus parejas y tratarán de captar la máxima atención de ellos, al contarles lo que han pensado que es muy interesante para ustedes y para ellos, eso es todo. Ahora, espérenme un momento. Gracias”.</i></p> <p>Traslada a una mitad de los jóvenes que quedaron en el aula a</p>	32 minutos

	<p>un extremo de esta y les da la siguiente consigna:</p> <p><i>“Por favor, no comenten a nadie lo que les voy a indicar a continuación; cuando sus compañeros que están fuera del aula se sitúen nuevamente frente a ustedes, ellos le contarán algo que es muy interesante para ellos, pero ustedes tratarán de no prestarles atención, eso es todo. Ahora, espérenme un momento en este espacio. Gracias”.</i></p> <p>Luego, comunica a la otra mitad de los jóvenes lo siguiente:</p> <p><i>“Por favor, no comenten a nadie lo que les voy a indicar a continuación; cuando sus compañeros que están fuera del aula se sitúen nuevamente frente a ustedes, ellos le contarán algo que es muy interesante para ellos, y ustedes les prestarán mucha atención, si desean pueden hacerles preguntas para saber más sobre lo que les cuentan, eso es todo. Gracias”.</i></p> <p>De inmediato, durante dos minutos, se procede a ejecutar lo explicado. Finalizado ello, el facilitador solicita a los participantes que respondan a las preguntas que figuran en la ficha n° 18 de sus cuadernos de trabajo. Culminado ello, inmediatamente, pide y motiva la participación voluntaria, mínima, de tres participantes, que hayan cumplido roles diferentes, para que lean sus respuestas, y realiza la retroalimentación pertinente.</p> <p>A continuación, el facilitador hace de modelo, indicando y mostrando las conductas relacionadas a escuchar atentamente: establecer contacto visual con la persona que nos habla, asintiendo (admitir como adecuado lo expuesto por el otro) con la cabeza de forma periódica, moviéndola de arriba abajo.</p> <p>Nuevamente, ubica a los participantes con sus respectivas parejas, parados uno enfrente de otro, y les pide que esta vez manifiesten las conductas de escuchar atentamente, las cuales fueron mostradas por el facilitador. De inmediato, durante dos minutos, se procede a ejecutar lo explicado. Al terminar esta dinámica, se pide a los participantes que ubiquen las carpetas donde antes se encontraban y tomen asiento.</p>	
3	El facilitador, solicita a los participantes que respondan a las	8

	<p>preguntas que figuran en la ficha n°19 de sus cuadernos de trabajo. Culminado ello, inmediatamente, pide y motiva la participación voluntaria de un estudiante para que lea sus respuestas, realiza la retroalimentación pertinente por cada respuesta y da la conclusión referida a la actividad.</p> <p>Invita a los participantes a comprometerse en practicar la empatía en toda oportunidad que sea necesaria aplicarla en la cotidianidad de sus vidas.</p> <p>Finalmente, el facilitador comunica a los participantes que, en la próxima actividad, deben presentar sus respuestas a la Autoevaluación n° 7 de sus cuadernos de trabajo.</p>	minutos
--	--	---------

FICHA N° 18

Actividad n° 7: “Escuchando atentamente”**Objetivo:**

- Manifestar conductas relacionadas a la escucha activa.

Tiempo: 45 minutos

1. Los que cumplieron el rol de contarles algo a sus parejas ¿se sintieron escuchados?, ¿qué conductas observaron en sus parejas?

.....

.....

.....

2. Los que cumplieron el rol de no escuchar a sus parejas ¿qué conductas expresaron para hacer notar que no escuchaban?

.....

.....

.....

3. Los que cumplieron el rol de escuchar a sus parejas ¿qué conductas expresaron para hacer notar que si escuchaban?

.....

.....

.....

Ahora, comparte tus respuestas públicamente, levantando tu mano para brindarte la oportunidad de hacerlo. Gracias.

FICHA N° 19

Actividad n°7: “Escuchando atentamente”

1. Poniéndose en el lugar de sus compañeros que cumplieron el rol de contar algo a sus parejas ¿qué creen que ellos sintieron?

.....

.....

.....

2. Poniéndose en el lugar de sus compañeros que cumplieron el rol de escuchar a sus parejas ¿qué creen que ellos sintieron?

.....

.....

.....

3. ¿De qué otra forma mejoraríamos (qué tendríamos que hacer para perfeccionar) todos los días nuestra empatía?

.....

.....

.....

Ahora, comparte tus respuestas públicamente, levantando tu mano para brindarte la oportunidad de hacerlo. Gracias.

AUTOEVALUACIÓN N° 7

La autoevaluación es muy sencilla de realizar y sobre todo, es de gran ayuda; permite que reflexiones sobre tu aprendizaje y/o actividades, sepas qué aprendiste, cómo lo aprendiste y valorar la importancia del nuevo aprendizaje. A continuación encontrarás una lista de cotejo con la cual podrás realizar tu autoevaluación:

¡Respóndela sinceramente, sé consciente y responsable de tu aprendizaje!

N°	DESCRIPCIÓN	SI	NO
01	¿He participado con interés en la actividad?		
02	¿Se lograron los objetivos de la actividad?		
03	¿He respetado las opiniones de mis compañeros?		
04	¿Qué vendría a ser para mí la empatía?		
05	¿Qué he aprendido hoy?		
06	¿Cómo lo aprendí?		
07	¿Para qué me sirve lo aprendido?		
08	¿Qué aspecto no comprendí?		
09	¿Qué haré para comprenderlo?		
10	¿Cómo y en qué situación puedo aplicar lo aprendido?		

Actividad n° 8: “Respondiendo empáticamente”

Objetivo:

- Aplicar respuestas empáticas.

Tiempo: 45 minutos

Materiales:

- Manual para el facilitador.
- Cuaderno de trabajo.
- Diapositivas denominadas: “HHSS Empatía y asertividad”
- Lápiz, borrador y tajador.

Desarrollo de la actividad:

N°	ACCIÓN	TIEMPO
1	<p>Con el fin de hacer recordar a los participantes, el facilitador realiza una síntesis de los aspectos más importantes tratados en la actividad anterior, intentando relacionarlo con los objetivos de la presente actividad, los cuales se comunicarán de manera parafraseada:</p> <p><i>“Esta actividad pretende que ustedes practiquen respuestas empáticas frente a una situación que lo requiera”.</i></p>	5 minutos
2	<p>El facilitador, pide a los participantes que redacten sus respuestas frente a la situación social planteada en la ficha n° 20 de sus cuadernos de trabajo. Culminado ello, inmediatamente, solicita y motiva la participación voluntaria de, aproximadamente, dos estudiantes, para que lean sus respuestas, y realiza la retroalimentación pertinente por cada participante.</p> <p>De inmediato, ubica a los participantes en parejas; les pide que se muestren entre ellos sus respuestas, a fin de mejorarlas y volverlas a escribir (si se diera el caso) debajo de sus respuestas originales para que observen las modificaciones del caso.</p>	32 minutos

	<p>Culminado ello, inmediatamente, solicita y motiva la participación voluntaria de, aproximadamente, dos participantes, para que lean sus respuestas mejoradas a partir del trabajo realizado en pareja, y realiza la retroalimentación pertinente.</p> <p>El facilitador, invita a los participantes a escribir en la ficha n° 21 la respuesta empática sugerida y la sustentación de la respuesta empática sugerida, las cuales serán presentadas en dos diapositivas.</p> <p><i>“Me acerco, le doy una amistosa palmada en el hombro y le digo: entiendo que te sientas tan molesto por esta situación. No debe ser fácil no sentirse respetado por sus compañeros y decidir cambiar de actitud frente a ellos”.</i></p> <p><i>“Esta es una respuesta empática porque valida los sentimientos de los demás sin juzgarlos, sin ponerle peros”.</i></p>	
3	<p>El facilitador, solicita a los participantes que respondan a las preguntas que figuran en la ficha n° 22 de sus cuadernos de trabajo. Culminado ello, inmediatamente, pide y motiva la participación voluntaria de un estudiante para que lea sus respuestas, realiza la retroalimentación pertinente por cada respuesta y da la conclusión referida a la actividad.</p> <p>Invita a los participantes a comprometerse en practicar la empatía en toda oportunidad que sea necesaria aplicarla en la cotidianidad de sus vidas.</p> <p>Finalmente, el facilitador comunica a los participantes que, en la próxima actividad, deben presentar sus respuestas a la Autoevaluación n° 8 de sus cuadernos de trabajo.</p>	8 minutos

FICHA N° 20**Actividad nº 8: “Respondiendo empáticamente”****Objetivo:**

- Aplicar respuestas empáticas.

Tiempo: 45 minutos

Lee la siguiente situación social.

Tu compañero, quien te tiene confianza, comparte contigo el siguiente comentario:

“Estoy harto que ningún compañero de mi aula me tome en serio, no me siento respetado.

He decidido cambiar de actitud frente a ellos”.

Y tú respondes de la siguiente manera:

.....

.....

.....

Ahora, comparte tu respuesta públicamente, levantando tu mano para brindarte la oportunidad de hacerlo. Gracias.

Luego, de haber comparado tu respuesta, con tu pareja de trabajo, escribe en las siguientes líneas, tu respuesta mejorada.

.....

.....

.....

Ahora, comparte tu respuesta públicamente, levantando tu mano para brindarte la oportunidad de hacerlo. Gracias.

FICHA N° 21**Actividad n° 8: “Respondiendo empáticamente”**

Observa la primera diapositiva con la respuesta empática sugerida y escríbela en las siguientes líneas.

.....

.....

.....

.....

.....

Observa la segunda diapositiva con la sustentación de la respuesta empática sugerida y escríbela en las siguientes líneas.

.....

.....

.....

FICHA N° 22**Actividad n° 8: “Respondiendo empáticamente”**

1. ¿Cómo han aprendido a dar una respuesta empática?

.....

.....

.....

2. ¿Qué dificultades han tenido para escribir sus respuestas?

.....

.....

.....

3. ¿De qué otra forma seguiríamos mejorando (qué otra cosa tendríamos que hacer para perfeccionar) todos los días nuestra empatía?

.....

.....

.....

Ahora, comparte tus respuestas públicamente, levantando tu mano para brindarte la oportunidad de hacerlo. Gracias.

AUTOEVALUACIÓN N° 8

La autoevaluación es muy sencilla de realizar y sobre todo, es de gran ayuda; permite que reflexiones sobre tu aprendizaje y/o actividades, sepas qué aprendiste, cómo lo aprendiste y valorar la importancia del nuevo aprendizaje. A continuación encontrarás una lista de cotejo con la cual podrás realizar tu autoevaluación:

¡Respóndela sinceramente, sé consciente y responsable de tu aprendizaje!

N°	DESCRIPCIÓN	SÍ	NO
01	¿He participado con interés en la actividad?		
02	¿Se lograron los objetivos de la actividad?		
03	¿He respetado las opiniones de mis compañeros?		
04	¿Qué he aprendido hoy?		
05	¿Cómo lo aprendí?		
06	¿Para qué me sirve lo aprendido?		
07	¿Qué aspecto no comprendí?		
08	¿Qué haré para comprenderlo?		
09	¿Cómo y en qué situación puedo aplicar lo aprendido?		

Actividad nº 9: “Comunicándome con respeto”

Objetivo:

- Conocer el concepto de asertividad.
- Aplicar una adecuada expresión asertiva.

Tiempo: 45 minutos

Materiales:

- Manual para el facilitador.
- Cuaderno de trabajo.
- Diapositivas denominadas: “HHSS Empatía y asertividad”
- Video denominado: “Asertividad”.
- Audio denominado “Melodía para estudiar bien”.
- Lápiz, borrador y tajador.

Desarrollo de la actividad:

Nº	ACCIÓN	TIEMPO
1	<p>Con el fin de hacer recordar a los participar, el facilitador realiza una síntesis de los aspectos más importantes tratados en la actividad anterior, intentando relacionarlo con los objetivos de la presente actividad, los cuales se comunicarán de manera parafraseada:</p> <p><i>“El primer objetivo de esta actividad es que ustedes conozcan, sepan o tengan una idea de lo que es la asertividad; y el segundo objetivo es que practiquen una adecuada expresión asertiva”.</i></p> <p>El facilitador, acompañado del audio denominado “Melodía para estudiar bien”, solicita a los participantes le sigan en la lectura de la frase que figura en la ficha nº 23 de sus cuadernos de trabajo. La lectura de esta frase la realiza en voz alta, dándole la entonación adecuada. Luego, pide que escriban lo solicitado frente a la frase leída.</p> <p>Solicita a los participantes que compartan sus respuestas públicamente, levantando sus manos para brindarles la</p>	9 minutos

	<p>oportunidad de hacerlo, comunicándoles que no existen respuestas buenas o malas, sino que lo más importante son sus participaciones.</p> <p>Luego, escribe en la pizarra los términos claves recepcionados a partir de las respuestas de los participantes; se llega a un acuerdo, con respecto, a lo que quiere decir la frase, y se comunica tal acuerdo.</p>	
2	<p>El facilitador, refiere lo siguiente:</p> <p><i>“En base a sus participaciones y al acuerdo que hemos llegado, con respecto, a qué quiere decir la frase leída; ahora lean la siguiente pregunta que les voy a mostrar a continuación”.</i></p> <p>Luego, proyecta una diapositiva con una pregunta y la lee en voz alta:</p> <p><i>“¿Saben qué significa asertividad?”.</i></p> <p>Si algún estudiante responde de manera afirmativa, se le permite brindar el significado. Si nadie responde; inmediatamente, invita a los participantes a observar atentamente un video y a realizar lo requerido en la ficha n° 24 de sus cuadernos de trabajo.</p> <p>Asimismo, informa que los participantes que terminen antes, no muestren o comuniquen a los demás sus definiciones. Terminado ello, seguidamente, pide y motiva la participación voluntaria de tres estudiantes para que lean sus definiciones; realiza la retroalimentación pertinente por cada definición y después expresa lo siguiente:</p> <p><i>“Nadie nace con asertividad, nadie nace siendo asertivo. La asertividad, al igual que la empatía, puede ser aprendida por ustedes y eso es lo que vamos a hacer en este taller”.</i></p> <p>A continuación, los invita a escribir en la ficha n° 25 la definición de asertividad que será presentada en una diapositiva, resaltando que las actitudes que se encuentran a los extremos de la asertividad son la pasividad y la agresividad.</p> <p>Luego, solicita a los participantes que respondan a las preguntas que figuran en la ficha n° 26 de sus cuadernos de</p>	

	<p>trabajo. Culminado ello, inmediatamente, pide y motiva la participación voluntaria de un estudiante para que lea sus respuestas y realiza el comentario pertinente por cada respuesta.</p> <p>El facilitador, pide a los participantes le sigan en la lectura de un ejemplo de expresión asertiva que figura en la ficha n° 27 de sus cuadernos de trabajo. La lectura de este ejemplo lo realiza en voz alta, dándole la entonación adecuada. Luego, pide que escriban lo solicitado frente al ejemplo leído. Culminado ello, inmediatamente, solicita y motiva la participación voluntaria de un estudiante, para que exponga su ejemplo, y realiza la retroalimentación pertinente.</p>	28 minutos
3	<p>El facilitador, solicita a los participantes que respondan a las preguntas que figuran en la ficha n° 28 de sus cuadernos de trabajo. Terminado ello, inmediatamente, pide y motiva la participación voluntaria de un estudiante para que lea sus respuestas, realiza la retroalimentación pertinente por cada respuesta y da la conclusión referida a la actividad.</p> <p>Invita a los participantes en comprometerse a ejercitar las expresiones asertivas en toda oportunidad que sea necesaria aplicarla en la cotidianidad de sus vidas.</p> <p>Finalmente, el facilitador comunica a los participantes que, en la próxima actividad, deben presentar sus respuestas a la Autoevaluación n° 9 de sus cuadernos de trabajo.</p>	8 minutos

FICHA N° 23

Actividad nº 9: “Comunicándome con respeto”**Objetivo:**

- Conocer el concepto de asertividad.
- Aplicar una adecuada expresión asertiva.

Tiempo: 45 minutos

“Nunca grites al otro, solo háblale con seguridad” frase adaptada de Robert Owen.

¿Qué creen que nos quiere decir esta frase?

.....

.....

.....

Ahora, comparte tu respuesta públicamente, levantando tu mano para brindarte la oportunidad de hacerlo. Si tienes miedo o vergüenza en participar, ten presente la siguiente frase del filósofo Erasmo *“El que hace algo, puede equivocarse, pero el que no hace nada ya está equivocado”*. Esto quiere decir que si tú te das la oportunidad de compartir tu respuesta públicamente, puedes equivocarte o acertar en tu respuesta, pero si decides no compartir tu respuesta, ya estás equivocado; así que, por favor, ámate a compartir tu respuesta, lo harás bien. Gracias.

FICHA N° 24**Actividad nº 9: “Comunicándome con respeto”**

Observa atentamente el video que se te presentará y en base a él trata de definir qué vendría a ser para ti la asertividad.

.....

.....

.....

.....

Ahora, comparte tu definición, levantando tu mano para brindarte la oportunidad de hacerlo. Gracias

FICHA N° 25**Actividad nº 9: “Comunicándome con respeto”**

Observa la diapositiva con la definición de asertividad y escríbela en las siguientes líneas.

.....

.....

.....

.....

.....

FICHA N° 26**Actividad n° 9: “Comunicándome con respeto”**

1. ¿En qué aspecto se relaciona (se asocia) la “asertividad” y la “empatía”?

.....

.....

.....

2. ¿Para qué nos serviría la asertividad en el trabajo?

.....

.....

.....

Ahora, comparte tus respuestas públicamente, levantando tu mano para brindarte la oportunidad de hacerlo. Gracias.

FICHA N° 27

Actividad n° 9: “Comunicándome con respeto”

Leemos este ejemplo de expresión asertiva.

Un compañero de aula te dice: “No te juntes con ese pesado, me han dicho que le gusta hablar mal de todos”.

Y tú le dices asertivamente: **“Puede ser cierto lo que tú me dices, pero no me dejaré llevar por lo que dicen otros”.**

A continuación, guiándote del ejemplo leído, imagínate y escribe una situación parecida (que tenga que ver con la escuela), donde tengas que expresarte asertivamente, utilizando tus propias palabras.

Escribe aquí la situación que te llevaría a expresarte asertivamente.

.....

.....

.....

Escribe aquí la expresión asertiva que utilizarías frente a la situación que te imaginaste.

Y tú le dices asertivamente: “.....

.....

.....

Ahora, comparte tu ejemplo públicamente, levantando tu mano para brindarte la oportunidad de hacerlo. Gracias.

FICHA N° 28**Actividad nº 9: “Comunicándome con respeto”**

1. ¿En qué otras áreas de la vida podemos aplicar la asertividad?

.....

.....

.....

2. ¿Cómo mejoraríamos (qué tendríamos que hacer para perfeccionar) todos los días nuestra asertividad?

.....

.....

.....

Ahora, comparte tus respuestas públicamente, levantando tu mano para brindarte la oportunidad de hacerlo. Gracias.

AUTOEVALUACIÓN N° 9

La autoevaluación es muy sencilla de realizar y sobre todo, es de gran ayuda; permite que reflexiones sobre tu aprendizaje y/o actividades, sepas qué aprendiste, cómo lo aprendiste y valorar la importancia del nuevo aprendizaje.

A continuación encontrarás una lista de cotejo con la cual podrás realizar tu autoevaluación:

¡Respóndela sinceramente, sé consciente y responsable de tu aprendizaje!

N°	DESCRIPCIÓN	SI	NO
01	¿He participado con interés en la actividad?		
02	¿Se lograron los objetivos de la actividad?		
03	¿He respetado las opiniones de mis compañeros?		
04	¿Qué he aprendido hoy?		
05	¿Cómo lo aprendí?		
06	¿Para qué me sirve lo aprendido?		
07	¿Qué aspecto no comprendí?		
08	¿Qué haré para comprenderlo?		
09	¿Cómo y en qué situación puedo aplicar lo aprendido?		

Actividad n° 10: “Evitando discusiones”

Objetivo:

- Aplicar expresiones asertivas para evitar discusiones y promover el diálogo.

Tiempo: 45 minutos

Materiales:

- Manual para el facilitador.
- Cuaderno de trabajo.
- Lápiz, borrador y tajador.

Desarrollo de la actividad:

N°	ACCIÓN	TIEMPO
1	Con el fin de hacer recordar a los participantes, el facilitador realiza una síntesis de los aspectos más importantes tratados en la actividad anterior, intentando relacionarlos con los objetivos de la presente actividad, los cuales se comunicarán de manera parafraseada: <i>“Esta actividad pretende que ustedes practiquen expresiones asertivas para evitar discusiones, de tal manera que motiven el diálogo en vez de agresiones verbales”.</i>	5 minutos
2	El facilitador, pide a los participantes le sigan en la lectura de un ejemplo de expresión asertiva para evitar discusiones, el cual figura en la ficha n° 29 de sus cuadernos de trabajo. La lectura de este ejemplo lo realiza en voz alta, dándole la entonación adecuada. Luego, pide que escriban lo solicitado frente al ejemplo leído. Culminado ello, inmediatamente, ubica a los participantes en parejas; les pide que se muestren entre ellos la tarea solicitada, a fin de mejorarla y volverla a escribir (si se diera el caso) en la ficha n° 30. Para terminar, solicita y motiva la participación voluntaria de un estudiante, para que exponga su ejemplo mejorado a partir del trabajo realizado en pareja, y realiza la retroalimentación pertinente.	32 minutos
3	El facilitador, solicita a los participantes que respondan a las preguntas que figuran en la ficha n° 31 de sus cuadernos de trabajo. Terminado ello, inmediatamente, pide y motiva la participación	8 minutos

	<p>voluntaria de un estudiante para que lea sus respuestas, realiza la retroalimentación pertinente por cada respuesta y da la conclusión referida a la actividad.</p> <p>Invita a los participantes en comprometerse a ejercitar las expresiones asertivas en toda oportunidad que sea necesaria aplicarla en la cotidianidad de sus vidas.</p> <p>Finalmente, el facilitador comunica a los jóvenes que, en la próxima actividad, deben presentar sus respuestas a la Autoevaluación n° 10 de sus cuadernos de trabajo.</p>	
--	---	--

FICHA N° 29

Actividad nº 10: “Evitando discusiones”**Objetivo:**

- Aplicar expresiones asertivas para evitar discusiones y promover el diálogo.

Tiempo: 45 minutos

Leemos este ejemplo de expresión asertiva para evitar discusiones.

Un compañero de aula te dice: “Oye, quién te crees que eres, ahorita mismo me vas a decir porque no quisiste decirme lo que Andrés te encargó para mí”.

Y tú le dices asertivamente: **“Estás muy enojado, te responderé cuando estés más sereno”**.

A continuación, guiándote del ejemplo leído, imagínate y escribe una situación parecida (que tenga que ver con el colegio), donde tengas que expresarte asertivamente para evitar discusiones.

Escribe aquí la situación que te llevaría a expresarte asertivamente para evitar discusiones.

.....

.....

.....

Escribe aquí la expresión asertiva (para evitar discusiones) que utilizarías frente a la situación que te imaginaste.

Y tú le dices asertivamente: “.....

.....

.....

FICHA N° 30

Actividad n° 10: “Evitando discusiones”

Luego, de haber compartido tu expresión asertiva (para evitar discusiones) con tu pareja de trabajo; nuevamente, escríbela, pero esta vez mejorando tu expresión asertiva.

Escribe aquí la situación que te llevaría a expresarte asertivamente para evitar discusiones.

.....

.....

.....

Escribe aquí la expresión asertiva (para evitar discusiones) que utilizarías frente a la situación que te imaginaste.

Y tú le dices asertivamente: “.....

.....

.....

Ahora, comparte tus expresiones asertivas (para evitar discusiones) públicamente, levantando tu mano para brindarte la oportunidad de hacerlo.
Gracias.

FICHA N° 31

Actividad nº 10: “Evitando discusiones”

1. ¿Qué problemas han tenido para escribir un ejemplo de expresión asertiva para evitar discusiones?

.....

.....

.....

2. ¿De qué otra forma mejoraríamos (qué tendríamos que hacer para perfeccionar) todos los días nuestra asertividad?

.....

.....

.....

Ahora, comparte tus respuestas públicamente, levantando tu mano para brindarte la oportunidad de hacerlo. Gracias.

AUTOEVALUACIÓN N° 10

La autoevaluación es muy sencilla de realizar y sobre todo, es de gran ayuda; permite que reflexiones sobre tu aprendizaje y/o actividades, sepas qué aprendiste, cómo lo aprendiste y valorar la importancia del nuevo aprendizaje. A continuación encontrarás una lista de cotejo con la cual podrás realizar tu autoevaluación:

¡Respóndela sinceramente, sé consciente y responsable de tu aprendizaje!

N°	DESCRIPCIÓN	SÍ	NO
01	¿He participado con interés en la actividad?		
02	¿Se lograron los objetivos de la actividad?		
03	¿He respetado las opiniones de mis compañeros?		
04	¿Qué he aprendido hoy?		
05	¿Cómo lo aprendí?		
06	¿Para qué me sirve lo aprendido?		
07	¿Qué aspecto no comprendí?		
08	¿Qué haré para comprenderlo?		
09	¿Cómo y en qué situación puedo aplicar lo aprendido?		

MANEJO DE EMOCIONES



APRENDIZAJES ESPERADOS



Manejo de emociones

APRENDIZAJES ESPERADOS		
AREAS/ DIMENSION	DESCRIPCIÓN	INDICADORES
Conocimiento	Identificar emociones positivas y negativas. Descubre estrategias para manejar emociones negativas.	Identifica sus propias emociones sin dificultad y las estrategias para manejarlas en situaciones adversas.
Habilidad	Aplicar las estrategias apropiadas en el control de las emociones negativas.	Aplica adecuadamente las estrategias para controlar sus emociones en situaciones propuestas en el taller.
Actitud	Interioriza la importancia de la expresión positiva de sus emociones y la aplicación de estrategias como parte de su desarrollo personal.	Expresa emociones adecuadamente en la interacción con sus compañeros

Actividad nº 11: “Las emociones en mí”

Objetivos:

- Conocer la definición de emoción.
- Reconocer emociones en sí mismos y en los demás.

Tiempo: 45 minutos

Materiales:

- Manual para el facilitador.
- Cuaderno de trabajo.
- Lápiz, borrador y tajador.
- Diapositiva: Actividad 11

Desarrollo de la actividad:

Nº	ACCIÓN	TIEMPO
1	<p>El facilitador inicia la actividad solicitándoles que observen las fotografías ubicadas en la ficha nº 32. Se les pregunta: ¿Qué es lo que observan? ¿Qué están experimentando estas personas?</p> <p>Tomando sus respuestas se les indica que lo que han mencionado está referido a las emociones. “<i>Lo que experimentan esas personas de las fotografías son emociones. Entonces ¿Qué son para ustedes las emociones? ¿Qué emociones conocen?</i>”</p> <p>Lo expresado por el grupo se anota en la pizarra.</p> <p>Se procura llegar a una definición compartida por todos sobre lo que se entiende por emoción. El facilitador se guía de la siguiente definición:</p> <p><i>La emoción es un estado de alteración física y psicológica de nuestro cuerpo. Se produce como consecuencia de la manera en que vemos las cosas que nos ocurren. Las emociones pueden ser positivas y negativas. Son positivas las que nos proporcionan un gran bienestar y seguridad. La alegría, la tranquilidad, la felicidad, el optimismo, son ejemplos de emociones que son positivas, y con ellas nos encontramos muy bien y a gusto. Sin embargo, otras emociones son negativas porque alteran el funcionamiento de nuestro cuerpo y de nuestra mente, como por ejemplo la ansiedad (ponerse nervioso), el miedo, la ira, la envidia.</i></p> <p><i>Las emociones que vivimos dependen del significado que le damos a lo que ocurre. Cuando sentimos una gran necesidad emocional nos dirigimos a aquellas personas (amigos o compañeros) que sabemos que nos pueden</i></p>	10 minutos

	<p><i>ayudar porque nos escuchan y nos comprenden.</i></p> <p><i>Aprender a conocer adecuadamente las emociones nuestras y las de los demás es lo que se trabajara en este módulo.</i></p>	
2	<p>Luego de tener clara la definición de emoción, el facilitador explica cómo conocer las emociones en sí mismos y en los demás. Para ello les pide que ubiquen en su cuaderno de trabajo la ficha n° 33, a la vez que proyecta dicha imagen en la pizarra.</p> <p>Guiándose de la imagen, les explica lo siguiente: “<i>Es importante reconocer la expresión facial en sí mismo y en los demás para detectar qué emoción es la que se está expresando. Para ello (señalando la imagen) debemos fijarnos en la frente o cejas, en los ojos o párpados y en la parte inferior de la cara. Las cejas son un gran punto de referencia. Si nos detenemos a observarlas nos puede brindar información importante sobre cómo se siente una persona. Así, (señalando la imagen) si las cejas se encuentran levantadas, podríamos decir que la emoción que experimenta la persona es de sorpresa, si se encuentran totalmente fruncidas, podríamos decir que la persona está enfadada; y si se encuentran caídas podríamos decir que la persona se siente triste</i>”.</p> <p>Enseguida, se pide a los participantes que formen parejas. Cada uno expresará una emoción y a partir de ello el compañero observará el rostro y el movimiento de cejas con el fin de reconocer la emoción expresada. Luego explicará cómo la reconoció.</p> <p>Luego, en la ficha n° 34, completarán lo que se indica. Describirán la situación donde se hayan sentido avergonzado, enojado y alegre.</p> <p>Para finalizar la actividad, se responde y comentan las siguientes preguntas (ficha n° 35):</p> <ul style="list-style-type: none"> -¿Les gustó la actividad? -¿A qué conclusión hemos llegado al realizar esta actividad? - ¿Qué enseñanza podemos obtener de esta actividad? 	<p>10 minutos</p> <p>10 minutos</p> <p>10 minutos</p>
3	<p>El facilitador finaliza comentando: “<i>Nosotros nos emocionamos</i></p>	5

	<p><i>con frecuencia, a pesar de que prácticamente no nos damos cuenta de ello. Es así que es importante reconocer nuestras emociones con el fin de poder regularlas en bienestar de nuestro desarrollo personal</i>".</p> <p>Se solicitará al participante completar la ficha n° 36 y traerla para la siguiente sesión. Además se les indica que deberán desarrollar la autoevaluación n° 11, ubicada en sus cuadernos de trabajo.</p>	minutos
--	---	---------

FICHA Nº 32**Actividad nº 11: “Las emociones en mí”****Objetivos:**

- Conocer la definición de emoción.

Tiempo: 5 minutos



FICHA Nº 33

Actividad nº 11: “Las emociones en mí”

Objetivos:

- Reconocer emociones en sí mismos y en los demás.

Tiempo: 5 minutos



Normales

SIN EMOCIÓN



Elevadas

SORPRESA / TEMOR



Totalmente fruncidas

ENFADO / IRA



Caídas

TRISTEZA

FICHA Nº 34

Actividad nº 11: “Las emociones en mí”

Tiempo: 15 minutos

**Avergonzado**

Ejemplo: Cuando le he dicho alguna cosa a mi compañero y se ha molestado por ello.

**Enfadado/Enojado**

Ejemplo: Cuando veo que no han considerado mi esfuerzo para designarme como responsable del grupo y han elegido a otro.

**Alegre**

Ejemplo: Cuando almuerzo con mis compañeros y tenemos conversaciones divertidas

FICHA Nº 35**Actividad nº 11: “Las emociones en mí”****Tiempo:** 5 minutos

¿Te gustó la actividad?

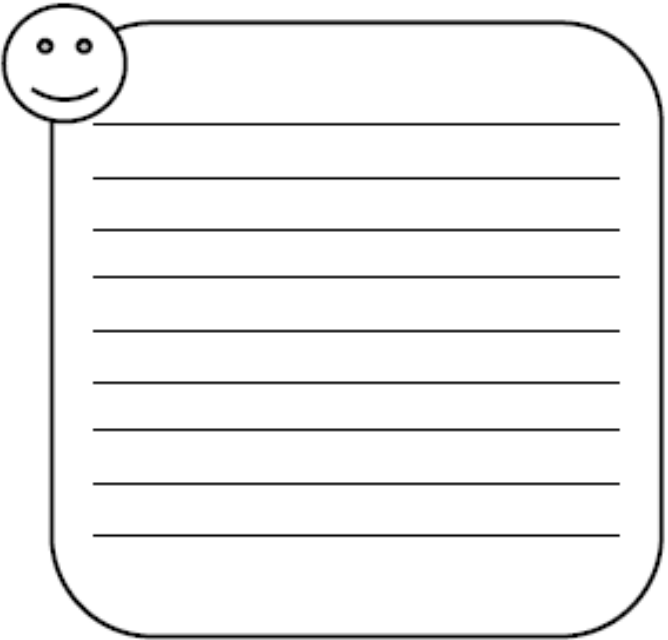
¿A qué conclusión llegaste al realizar la actividad?

¿Qué enseñanza puedes obtener de esta actividad?

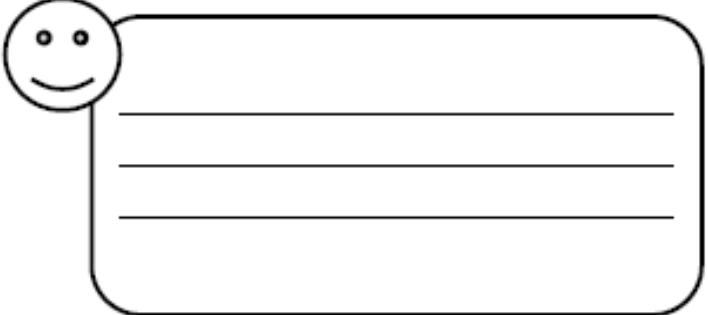
FICHA Nº 36

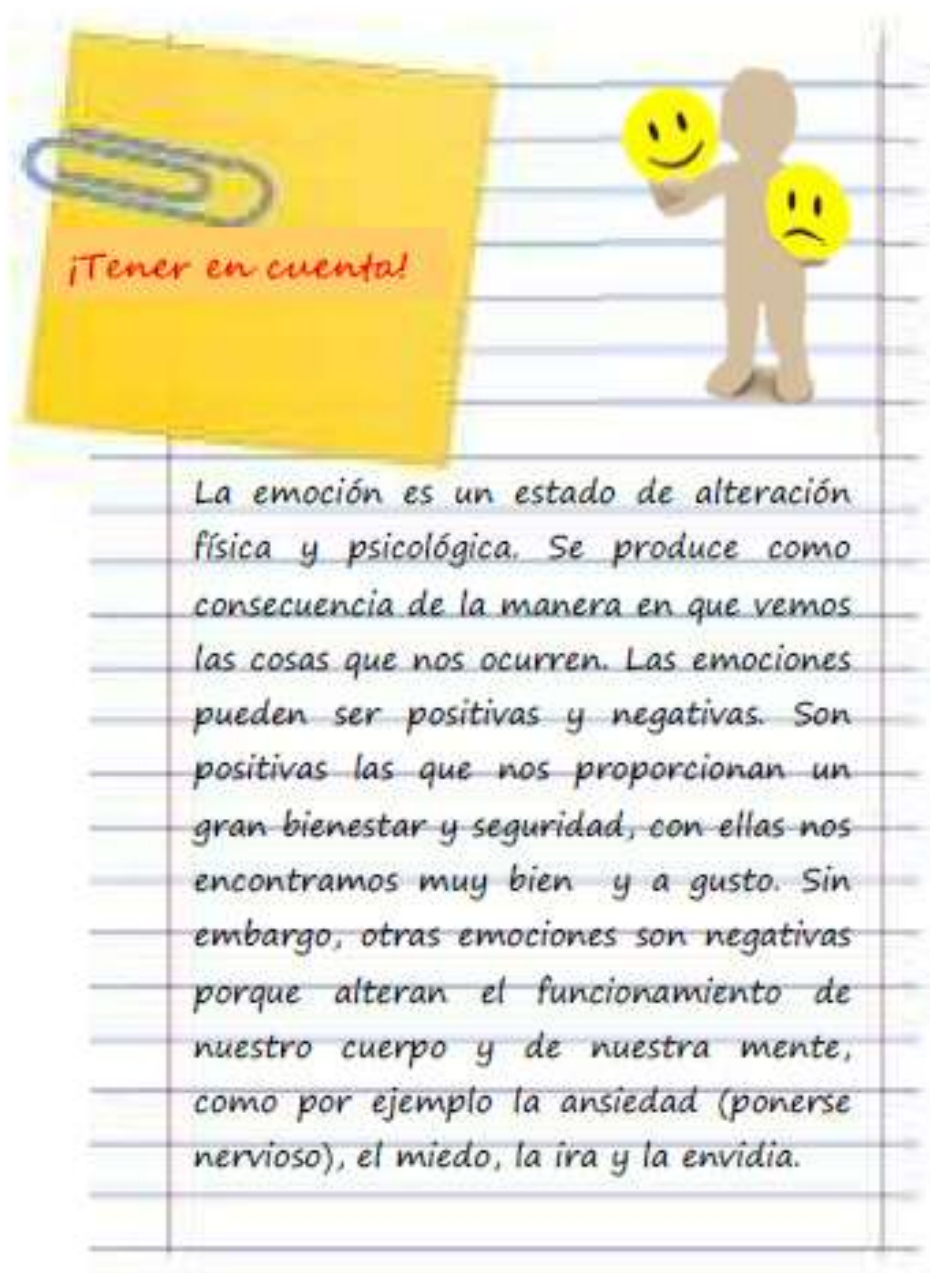
Actividad nº 11: “Las emociones en mí”

Me gustaría que el taller fuera:



Yo me comprometo a:



FICHA - ANEXO N° 1**Actividad n° 11: “Las emociones en mí”****DEFINICIÓN DE EMOCION**

AUTOEVALUACIÓN N° 11

La autoevaluación es muy sencilla de realizar y sobre todo, es de gran ayuda porque permite que reflexiones sobre tu aprendizaje y/o actividades, para que puedas saber qué aprendiste, cómo lo aprendiste y así, valores la importancia del nuevo aprendizaje.

A continuación encontrarás una lista de cotejo con la cual podrás realizar tu autoevaluación:

¡Respóndela sinceramente, sé consciente y responsable de tu aprendizaje!

N°	DESCRIPCIÓN	SÍ	NO
01	¿Logré describir las emociones en las imágenes?		
02	¿ He sido reflexivo para descubrir la definición de la palabra “emoción”?		
03	¿He participado con interés en la sesión?		
04	¿Se lograron los objetivos de la actividad?		
05	¿Qué he aprendido hoy?		
06	¿Cómo lo aprendí?		
07	¿Para qué me sirve lo aprendido?		
08	¿Cómo y en qué situación puedo aplicar lo aprendido?		

Actividad nº 12: “Diccionario emocional”

Objetivos:

- Definir y diferenciar diversos estados emocionales.
- Reconocer situaciones en las que se experimentan diferentes sentimientos.
- Definir y analizar las consecuencias de las emociones consideradas como positivas y negativas.

Tiempo: 45 minutos

Materiales:

- Manual para el facilitador.
- Cuaderno de trabajo.
- Lápiz, borrador y tajador.

Desarrollo de la actividad:

Nº	ACCIÓN	TIEMPO
1	Se inicia comunicando el objetivo de la actividad y luego se pide a los participantes que a través de una lluvia de ideas, digan las emociones que experimentan con mayor frecuencia en su vida diaria. Todas las emociones mencionadas se escribirán en la pizarra. El facilitador explica que las emociones mencionadas son las más comunes, pero también existen otras como las que figuran en la lista de emociones de su cuaderno de trabajo.	5 minutos
2	<p>Una vez ubicada la lista de emociones, en la ficha nº 37, se inicia la lectura y explicación de cada una de las palabras que figuran en la misma.</p> <p>Luego, en la ficha nº 38 observan 10 fotografías de personas expresando emociones de acuerdo a determinadas situaciones, las cuales tienen que asociar con la lista revisada anteriormente.</p> <p>A continuación el facilitador hace la asociación correcta de las emociones con las expresiones, mientras cada participante va haciendo la verificación de sus respuestas.(ver Anexo)</p> <p>Enseguida explica lo siguiente: <i>“Las emociones son consideradas como positivas y negativas. Las emociones positivas tienen efectos positivos en cuanto prepara mejor a la persona para afrontar futuras situaciones críticas. Las emociones negativas, en cambio, son negativas en el sentido que no provocan ni felicidad ni hacen sentir bienestar”</i></p>	15 Minutos

	<p>En base a lo explicado, se les pregunta qué emociones, de las que figuran en la pizarra y en la lista, consideran que son positivas y qué emociones consideran que son negativas.</p> <p>Se elabora un cuadro de doble entrada en la pizarra donde se diferencien las emociones positivas y las emociones negativas según lo expresado por el grupo. (ver anexo)</p> <p>Luego se les indica que en pareja, reflexionen y respondan las siguientes preguntas (ficha n° 39):</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Por qué son beneficiosas las emociones positivas? - ¿Qué efectos producen las emociones negativas? <p>El facilitador amplía o concreta lo mencionado diciendo lo siguiente: <i>“Las emociones positivas nos mantienen saludables física y mentalmente, nos permite desarrollar actitudes con alegría, relacionándonos mejor con los demás, facilitando el éxito en las labores que hacemos día a día. En cuanto a los efectos que producen las emociones negativas pueden abarcar desde un estado de ánimo disminuido, falta de concentración, intranquilidad, hasta la sensación de desesperanza y afectación de nuestra salud. Por ello es importante aprender a regularlas y cambiarlas a positivas”</i>.</p> <p>Al terminar la exposición, el facilitador promoverá la reflexión con las siguientes preguntas (ficha n° 40):</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Cuáles son las emociones que han reconocido con facilidad y en cuáles han tenido mayor dificultad? - ¿Para qué les será útil lo desarrollado en la actividad? 	<p>3 Minutos</p> <p>5 minutos</p> <p>5 minutos</p> <p>10 minutos</p>
3	<p>El facilitador culmina la actividad recordando la importancia de reconocer las emociones negativas y las positivas, para poder manejarlas como mejor convenga. <i>“Recuerda que al experimentar emociones positivas lograrás efectos positivos como relacionarte mejor con los demás en un ambiente de trabajo y prepararte mejor para afrontar situaciones críticas futuras”</i>.</p> <p>Finalmente, les indica que deberán desarrollar la autoevaluación n° 12 ubicada en su cuaderno de trabajo.</p>	<p>2 minutos</p>

Ficha anexo N° 2**Actividad n° 12: “Diccionario emocional”**

Respuestas de asociación de imágenes con emociones.

1	Envidia
2	Celos
3	Ira
4	Vergüenza
5	Ansiedad
6	Felicidad
7	Miedo / temor
8	Cansancio / Estrés
9	Culpa
10	Tristeza

FICHA Nº 37**Actividad nº 3: “Diccionario emocional”****Objetivos:**

- Definir y diferenciar diversos estados emocionales.

Tiempo: 5 minutos

	EMOCIÓN	DEFINICIÓN	EMOCIONES ASOCIADAS
a)	Ira	Emoción potencialmente peligrosa. Enfado muy violento, sentimiento de indignación que lleva al deseo de apartar o destruir al causante	Enfado, enojo, indignación, amargura, desprecio, cólera, resentimiento, rencor.
b)	Ansiedad	Estado de agitación, inquietud, parecida al miedo, ante una situación de amenaza incierta. No hay proporción entre la emoción y la amenaza presente.	Preocupación, tensión, nerviosismo, angustia.
c)	Miedo	Emoción primaria que nos predispone ante una situación de peligro y de emergencia. También implica inseguridad respecto de su propia capacidad para soportar o manejar una situación de amenaza.	Temor, pánico, tensión, pavor, susto, alarma.
d)	Culpa	Emoción desencadenada por la creencia de haber transgredido un imperativo moral. Sentir vergüenza ante sí mismo.	
e)	Vergüenza	Emoción acompañada del deseo de esconderse ante la posibilidad de que los demás vean alguna falta, o mala acción nuestra.	
f)	Tristeza	Emoción que se acompaña de deseo de aislamiento y pasividad al experimentar una pérdida irreparable, decepción, especialmente si se han desvanecido las esperanzas puestas en algo.	Pesar, decepción, sufrimiento, congoja, melancolía, desánimo, aflicción, nostalgia.
g)	Envidia	Sentimiento de malestar, rabia o tristeza ante el bien de otra persona, deseando que pierda ese bien.	
h)	Celos	Resentimiento frente a una tercera persona por la pérdida o amenaza del afecto de otra persona.	
i)	Felicidad	Emoción intensa y duradera que se experimenta ante los éxitos o los logros de objetivos. También se produce por la relación entre lo que se desea y lo que se tiene y en la comparación con las demás personas.	Alegría, júbilo, gozo, satisfacción, deleite, contento.
j)	Cansancio	Sentirse con falta de fuerzas luego de realizar un esfuerzo físico, intelectual o emocional.	

FICHA Nº 38**Actividad nº 12: “Diccionario emocional”****Objetivos:**

- Reconocer situaciones en las que se experimentan diferentes sentimientos.

Tiempo: 5 minutos

1.



2.



3.



4.



5.



6.



7.



8.



9.



10.



FICHA Nº 39

Actividad nº 12: "Diccionario emocional"

Objetivos:

- Definir y analizar las consecuencias de las emociones consideradas como positivas y negativas.

Tiempo: 5 minutos

Para recordar:

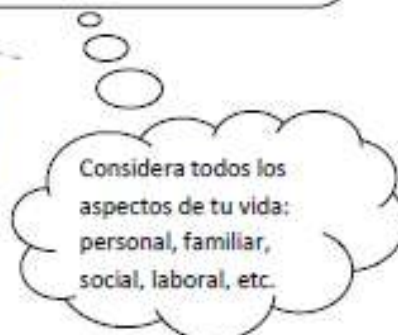
Clasificación de emociones en positivas y negativas



Emociones positivas	Emociones negativas
Felicidad	Avaricia
Alegría	Ira
Generosidad	Celos
Tolerancia	Envidia
Humildad	Arrogancia
	Indiferencia
	Ansiedad
	Miedo
	Tristeza



- ¿Por qué son beneficiosas las emociones positivas?
- ¿Qué efectos producen las emociones negativas?



FICHA Nº 40**Actividad nº 12: “Diccionario emocional”****Tiempo:** 5 minutos

¿Cuáles son las emociones que has reconocido con facilidad y en cuáles has tenido mayor dificultad?

¿Para qué te será útil lo desarrollado en esta actividad?



AUTOEVALUACIÓN N° 12

La autoevaluación es muy sencilla de realizar y sobre todo, es de gran ayuda porque permite que reflexiones sobre tu aprendizaje y/o actividades, para que puedas saber qué aprendiste, cómo lo aprendiste y así, valores la importancia del nuevo aprendizaje.

A continuación encontrarás una lista de cotejo con la cual podrás realizar tu autoevaluación:

¡Respóndela sinceramente, sé consciente y responsable de tu aprendizaje!

N°	DESCRIPCIÓN	SÍ	NO
01	¿He analizado las fotografías con atención y actitud reflexiva?		
02	¿He participado con interés en la sesión?		
03	¿Las emociones que sentí durante la actividad fueron positivas?		
04	¿Qué he aprendido hoy?		
05	¿Cómo lo aprendí?		
06	¿Para qué me sirve lo aprendido?		
07	¿Qué aspecto no comprendí?		
08	¿Qué haré para comprenderlo?		
09	¿Cómo y en qué situación puedo aplicar lo aprendido?		
10	¿Qué enseñanza rescato de esta actividad?		

Actividad nº 13: “Dar la vuelta al pensamiento”

Objetivos:

- Identificar los pensamientos que influyen en las reacciones impulsivas.
- Reconocer la importancia de mensajes de afrontamiento para controlar la ira.
- Desarrollar el autocontrol.

Tiempo: 45 minutos

Materiales:

- Manual para el facilitador.
- Cuaderno de trabajo.
- Lápiz, borrador y tajador.

Desarrollo de la actividad:

Nº	ACCIÓN	TIEMPO
1	<p>El facilitador describe los objetivos de la actividad y luego explica:</p> <p><i>“Una manera de reducir las reacciones impulsivas de enfado e ira, es usar autoinstrucciones o mensajes de afrontamiento. Los mensajes de afrontamiento son pensamientos útiles y positivos que uno se dice a sí mismo para reemplazar los pensamientos negativos y perjudiciales que nos decimos internamente.</i></p> <p><i>Para entender la gran influencia que tienen los pensamientos en nuestras reacciones impulsivas, leeremos la siguiente historia de la ficha nº 41: “La historia de las galletas”.</i></p> <p>Luego, de manera voluntaria, responden las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> – ¿Por qué creen que la señora actúa de forma agresiva con el joven del paradero? – ¿Te ha pasado una situación similar? Coméntanos. 	08 minutos
2	<p>Se dividen en grupos de 5. Luego leen la hoja de mensajes o autoinstrucciones de afrontamiento de la ficha nº 42 y comentan si realmente consideran que decirse estos mensajes positivos influirá en los sentimientos de enfado e ira que tengan en una determinada situación.</p>	12 Minutos

	<p>A continuación se les entrega el papel con la situación de expresión de enfado o ira y se les indica que deben hacer la dramatización respectiva, haciendo uso de los mensajes de afrontamiento (Ver anexo).</p> <p>Luego preguntar a cada grupo (Ficha n° 43):</p> <ul style="list-style-type: none"> – ¿Cómo se sintieron al representar esta escena delante del grupo? – ¿Se han encontrado alguna vez en una situación como esta? <p>¿Qué hicieron?</p> <ul style="list-style-type: none"> – ¿Les ayudó el uso de mensajes de afrontamiento a controlar su ira? – ¿Qué creen que habría ocurrido si no hubieran usado mensajes de afrontamiento? <p>El facilitador concluye brindando retroalimentación de lo observado por cada grupo.</p> <p>Posteriormente responden las siguiente preguntas en la ficha n° 44:</p> <ul style="list-style-type: none"> – ¿Qué relación encuentran entre esta actividad y el mundo escolar? – ¿Usarán esta técnica a partir de ahora en adelante? 	20 minutos
3	<p>El facilitador concluye en que los mensajes de afrontamiento practicados en las representaciones fueron útiles durante la situación, pero que también hay mensajes que pueden utilizarse antes de que la situación aparezca y después de que esta haya pasado. Se les indica que lean y consideren las estrategias de Antes y Después de la situación. (Ver ficha n° 45)</p> <p>Se les indica que en la ficha n° 46 escribirán como mínimo, tres mensajes de afrontamiento que consideren los más adecuados para sí mismos en situaciones de trabajo. Así mismo desarrollarán la autoevaluación n° 13, ubicada en sus cuadernos de trabajo.</p>	5 minutos

FICHA - ANEXO N° 3**Actividad n°13: “Dar la vuelta al pensamiento”****Representación de papeles del control de la ira**

Lee las situaciones siguientes y, después, decide que mensajes de afrontamiento usarías en cada caso.

Situación 1

Estudiante A: “Déjame copiar la tarea que has hecho para el maestro. Si no me dejas copiar, le diré al maestro que tú has copiado la tarea de Pablo”.

Estudiante B: se siente muy molesto y duda si dejarle copiar su tarea o no.

Situación 2

Maestro: “Gonzales, quiero que termines esta tarea el día de hoy, así tengas que amanecerte, o mañana mismo te expulsamos del Colegio”.

Gonzales: se enfada y a duras penas consigue terminar el trabajo asignado a último momento.

Situación 3

Supervisor: “Sé que todos los muchachos irán, pero tú no vas a ir a la celebración por aniversario de la empresa; recuerda que mañana es la presentación de mi proyecto y necesito que te quedes a terminar de revisarlo”.

Joven Se siente furioso por que el jefe previamente le había dicho que todos irían a la celebración.

Situación 4

Estudiante: Usted se la ha agarrado conmigo. Nunca he tenido problemas con ningún otro maestro, siempre me he llevado bien con todos.

Maestro: Se siente frustrado porque realmente el joven hizo un mal trabajo.

FICHA Nº 41

Actividad nº 13: “Dar la vuelta al pensamiento”

Objetivos:

- Identificar los pensamientos que influyen en las reacciones impulsivas.

Tiempo: 5 minutos

La historia de las galletas

A una estación de trenes llega una tarde, una señora muy elegante. En la ventanilla le informan que el tren viene con retraso y que tardara aproximadamente una hora en llegar a la estación.

Un poco fastidiada, la señora va al quiosco y compra una revista, un paquete de galletitas y una cajita de jugo. Preparada para la forzada espera, se sienta en uno de los largos bancos del paradero.

Mientras hojea la revista, un joven se sienta a su lado y comienza a leer un periódico. De pronto, la señora ve, de reojo, cómo el joven, sin decir una palabra, estira la mano, agarra el paquete de galletas, lo abre y después de sacar una comienza a comérsela despreocupadamente.

La señora está indignada. No está dispuesta ser grosera, pero tampoco a hacerle notar que no ha pasado nada; así que, con gesto exagerado, toma el paquete y saca una galletita que muestra al joven y se la come mirándolo fijamente.

Por toda respuesta, el joven sonríe y toma otra galletita. La señora piensa: “¿Qué cosa?”, coge otra galletita y, con notorias señales de fastidio, se la come sosteniendo otra vez la mirada en el joven. El diálogo de miradas y sonrisas continúa entre galleta y galleta. La señora cada vez más fastidiada, el joven cada vez más divertido.

Finalmente, la señora se da cuenta de que el paquete queda solo la última galletita.

- No creo que sea tan sinvergüenza - piensa

Y se queda como congelada mirando inmediatamente al joven y a las galletitas.

Con calma, el joven alarga la mano, coge la última galletita, y con mucha suavidad, la corta exactamente por la mitad. Con su sonrisa más amorosa le ofrece la mitad a la señora.

- ¡Gracias! - dice la señora tomando con rudeza la mitad de la galletita.

- De nada - contesta el joven sonriendo mientras come su mitad.

El tren llega. Furiosa, la señora se levanta con sus cosas y sube al tren. Al arrancar, desde el vagón ve al joven todavía sentado en el banco del paradero y piensa:

- ¡Qué sinvergüenza!

Siente la boca reseca de la ira. Abre el bolso para sacar su cajita de jugo y se sorprende al encontrar, cerrado, su paquete de galletitas... ¡intacto!

Maestro: las cosas no son siempre como pensamos

FICHA Nº 42

Actividad nº 13: “Dar la vuelta al pensamiento”

Objetivos:

- Reconocer la importancia de mensajes de afrontamiento para controlar la ira.

Tiempo: 5 minutos

Mensajes de afrontamiento

Intenta usar algunos de estos mensajes la próxima vez que sientas que te estas enfadando. ¡Hazlos tuyos!

1. Frénate. Respira hondo varias veces.
2. Mantén la calma. Relájate
3. Mientras mantenga la calma, podre controlar la situación
4. Vamos a tomar las cosas en su justa medida. No te salgas de tus casillas
5. Piensa en lo que quieres conseguir
6. No necesitas demostrar nada a nadie
7. No hay motivo para enfadarse
8. Busca las cosas positivas
9. No voy a permitir que esto me afecte
10. Es realmente una lástima que esa persona tenga que comportarse de esta manera
11. Probablemente no es feliz si se está mostrando tan irritable
12. No me importa lo que dice
13. No puedo esperar que a gente siempre actué del modo que yo quiero
14. Mis músculos están tensos. Es hora de relajarme
15. Probablemente esté esperando sacarme de mis casillas. Pues bien, se va a llevar un chasco
16. Resolvamos el problema. Quizás él tenga una solución
17. No voy a dar mi brazo a torcer, pero tampoco voy a tomármelo como una competencia
18. Estoy bajo control. Puedo desenvolverme bien con esto
19. Tengo derecho a estar enojado, pero vamos a intentar resolver el problema
20. Intenta solucionar el problema. Trata con respeto a la otra persona.

FICHA Nº 43**Actividad nº 13: “Dar la vuelta al pensamiento”****Tiempo:** 5 minutos

Luego de la dramatización, responde las siguientes preguntas:

□□ ¿Cómo se sintieron al representar esta escena delante del grupo?

□□ ¿Se han encontrado alguna vez en una situación como esta? ¿Qué hicieron?

□□ ¿Les ayudó el uso de mensajes de afrontamiento a controlar su ira?

□□ ¿Qué creen que habría ocurrido si no hubieran usado mensajes de afrontamiento?

FICHA Nº 44**Actividad nº 13: “Dar la vuelta al pensamiento”****Tiempo:** 5 minutos

.....

¿Qué relación encuentras entre esta actividad y el mundo escolar?

¿Usarás esta técnica a partir de ahora en adelante?

.....

FICHA Nº 45

Actividad nº 13: "Dar la vuelta al pensamiento"

Mensajes de afrontamiento

*Antes y Después*Antes de la situación:

- ✓ "Esto va a molestarme, pero se cómo tengo que manejarme".
- ✓ "Puedo trazar un plan para resolver esto".
- ✓ "Es fácil hacerlo. Recuerda que has de estar relajado".
- ✓ "Intenta no tomarte esto tan seriamente".
- ✓ "He salido bien parado de otras situaciones como esta".

Después de la situación:

- ✓ "Olvidalo. Pensar en ello solo te ocasionara más malestar".
- ✓ "Me siento mejor a medida que me voy alejando del lugar".
- ✓ "¿Puedes reírte de ello? Probablemente no es tan serio".
- ✓ "No es tan malo como pensaba".
- ✓ "Resolví la situación bastante bien".

FICHA Nº 46**Actividad nº 13: “Dar la vuelta al pensamiento”**

Escribe qué mensajes de afrontamiento consideras los más adecuados para ti mismo en situaciones de trabajo.



The form consists of a large orange scroll-like frame. Inside the frame, there are ten horizontal lines for writing. At the bottom right of the frame, there is a small illustration of a person standing next to a flipchart.

AUTOEVALUACIÓN N° 13

La autoevaluación es muy sencilla de realizar y sobre todo, es de gran ayuda porque permite que reflexiones sobre tu aprendizaje y/o actividades, para que puedas saber qué aprendiste, cómo lo aprendiste y así, valores la importancia del nuevo aprendizaje.

A continuación encontrarás una lista de cotejo con la cual podrás realizar tu autoevaluación:

¡Respóndela sinceramente, sé consciente y responsable de tu aprendizaje!

N°	DESCRIPCIÓN	SÍ	NO
01	¿He participado de la dramatización activamente?		
02	¿He participado con interés en la sesión?		
03	¿Se lograron los objetivos de la actividad?		
04	¿Qué he aprendido hoy?		
05	¿Cómo lo aprendí?		
06	¿Para qué me sirve lo aprendido?		
07	¿Qué aspecto no comprendí?		
08	¿Qué haré para comprenderlo?		
09	¿Cómo y en qué situación puedo aplicar lo aprendido?		
10	¿Qué enseñanza rescato de esta actividad?		

Actividad nº 14: “El semáforo”

Objetivo:

- Comprender que la ira no es una respuesta automática sino que se desarrolla progresivamente de menos a más.
- Reconocer cuándo está incrementando su ira y ser capaz de manejarla en una etapa temprana antes de que se vuelva incontrolable

Tiempo: 45 minutos.

Materiales:

- Manual para el facilitador.
- Cuaderno de trabajo.
- Radiograbadora
- Música “12_point_mort-naf”
- Lápiz, borrador y tajador.

Desarrollo de la actividad

Nº	ACCIÓN	TIEMPO
1	El facilitador explica los objetivos de la actividad <i>“como ya lo habíamos mencionado la ira y el enfado es una de las emociones más comunes, porque son emociones básicas del ser humano, lamentablemente hemos aprendido a expresarla de manera inadecuada, en esta sesión aprenderemos una técnica que nos permite comprender su desarrollo y estrategias que nos brinden la posibilidad de manejarla”</i> .	03 minutos
2	<p>Los participantes de manera individual, ubicaran en su cuaderno de trabajo, el cuadro “reconociendo mi enfado”, el cual se encuentra dividido en tres columnas.</p> <p>Se coloca la música “12_point_mort-naf” de fondo con volumen bajo y se indica <i>“respiren lentamente, inhalando y exhalando.....busquen dentro de su experiencia y ubiquen la última vez que se enfadaron....., dense unos segundo, ahora escriban en la primera columna del cuadro el motivo por el que se enfadaron y en la segunda columna el modo que reaccionaron”</i></p> <p>Se da la instrucción de que se reúnan en cinco grupos de cuatro personas cada uno y se pone en común las diferentes situaciones y seleccionan una de ellas para trabajar sobre esta situación.</p>	25 minutos

	El Facilitador explica la teoría para lo cual tendrá como ayuda el anexo “técnica del semáforo”.	
3	<p>Se analiza la situación teniendo en cuenta las siguientes preguntas:</p> <p>¿La persona de la situación elegida, estaba en rojo, amarillo o verde?</p> <p>¿Qué pudo hacer esa persona para evitar sentirse de esa manera?</p> <p>¿Cómo pudo sentirse la otra persona implicada?</p> <p>El facilitador insiste en la necesidad de evitar llegar al nivel rojo porque ahí es muy difícil solucionar las cosas de manera positiva, evitando pasar del nivel amarillo.</p> <p>Refuerza algunas actividades para poder manejar la ira, para lo cual tendrá como ayuda el anexo “actividades para poder manejar la ira”.</p>	17 minutos

FICHA Nº 47

Actividad nº 14: “El semáforo”

TÉCNICA “EL SEMAFORO”

Los ataques de mal humor no se desarrollan en dos segundos. NO se pasa de la normalidad al total enfado, sino que éste sigue una progresión.

Para poder detectar esta escalada del enfado, de la ira, dividiremos el enfado en tres partes:

Verde: con nada de enfado

Amarillo: un poco de enfado

Rojo: con mucho enfado (muy agresivo)

SEMAFORO (Grados de enfado)	NIVEL DE AGRESIVIDAD
VERDE	Te señala que la situación es más o menos normal y que no estas enfadado.
AMARILLO	Te indica: ¡Cuidado estas empezando a enfadarte bastante!
ROJO	Te dice: ¡Peligro, estás muy enfadado, no sigas!

Como técnica para el manejo de la ira, vamos a tratar de frenarla en la zona amarilla para evitar que llegue al rojo.

FICHA Nº 48**ACTIVIDADES PARA PODER MANEJAR LA IRA**

1. Distanciarse físicamente de la situación que nos ha generado el enfado, la ira.
2. Hacer alguna actividad que nos distraiga: ejercicio físico, caminar.
3. Mientras pasea, cuente las personas que llevan bigote, gafas, etcétera.
4. Escuche música, póngase a cantar.
5. Trate de imaginarse una situación agradable, relajada, unas vacaciones
6. Trate de evitar volver a los pensamientos negativos relacionados con la situación que nos ha generado ira.
7. Regresar al lugar donde se produjo la situación irritante o frustrante hasta estar calmados.
8. Trate de calmarse y luego exprese a las personas involucradas el motivo de su enfado sin amenazas, quizá al día siguiente, cuando la persona ya esté calmada.

FICHA Nº 49

Motivo del enfado	Modo de reacción ante el enfado	Escala de reacción según la técnica del semáforo

AUTOEVALUACIÓN N° 14

La autoevaluación es muy sencilla de realizar y sobre todo, es de gran ayuda porque permite que reflexiones sobre tu aprendizaje y/o actividades, para que puedas saber qué aprendiste, cómo lo aprendiste y así, valores la importancia del nuevo aprendizaje.

A continuación encontrarás una lista de cotejo con la cual podrás realizar tu autoevaluación:

¡Respóndela sinceramente, sé consciente y responsable de tu aprendizaje!

N°	DESCRIPCIÓN	SÍ	NO
01	¿He vivenciado la fantasía guiada activamente?		
02	¿He participado con interés en la sesión?		
03	¿Se lograron los objetivos de la actividad?		
04	¿Qué he aprendido hoy?		
05	¿Cómo lo aprendí?		
06	¿Para qué me sirve lo aprendido?		
07	¿Qué aspecto no comprendí?		
08	¿Qué haré para comprenderlo?		
09	¿Cómo y en qué situación puedo aplicar lo aprendido?		
10	¿Qué enseñanza rescato de esta actividad?		

Actividad nº 15: ¿Cuáles son mis estresores?

Objetivo:

- Identificar los estresores y cómo responden a ellos

Tiempo: 45 minutos.

Materiales:

- Lápiz.
- Cuaderno de trabajo

Desarrollo de la actividad

Nº	ACCIÓN	TIEMPO
1	<p>El facilitador explica el objetivo al grupo <i>“los agentes estresores pueden ser considerados según el lugar en el que ocurren, en el trabajo, en los estudios, en la casa y en las relaciones familiares y pueden ser personas, lugares y situaciones, hoy brindaremos un espacio para reconocer algunos estresores y como estos pueden estar afectando nuestro rendimiento”</i>.</p>	4 minutos
2	<p>Se solicita a los participantes que busquen en su cuaderno de trabajo, la escala de valoración de estresores, lean las instrucciones y marquen según lo indicado.</p> <p>Los participantes se ubican sentados en un semicírculo abierto y el facilitador utilizando la técnica de <i>“lluvia de ideas”</i>, solicita que cada uno mencione sus agentes estresores, identificados en la escala y los adicionales que ha podido reconocer.</p> <p>El facilitador anotara en un papelote que estará pegado en un lugar visible para el grupo, las respuestas de los participantes coincidentes y no coincidentes. Se cierra el ejercicio mencionando <i>“que los todas las personas están expuestos a agentes estresores y está en nosotros reconocerlo, asumirlos afrontarlos de manera positiva, con estrategias saludables que</i></p>	28 minutos

	<i>aprendamos en el taller y en otros espacios de aprendizaje”.</i>	
3	<p>Expresan su experiencia a partir de las siguientes preguntas:</p> <p>¿Cómo te has sentido identificando los agentes estresores?</p> <p>¿Fue fácil su identificación?, ¿por qué?</p> <p>¿Qué aprendiste de esta actividad y cómo puedes emplear este aprendizaje en tu vida diaria?</p> <p>El facilitador concluye la actividad con la siguiente reflexión:</p> <p><i>“Los agentes estresores siempre van a existir en las área de interacción con los otros, estas áreas son la personal, familiar, social, académica, laboral. Está en nosotros buscar las estrategias para combatirlos, por lo que es importante aprender a relajarse frente a situaciones de estrés, por ejemplo apartarse, tomar aire y relajarse.</i></p> <p><i>Es necesario conocer los propios límites, reconocer y ser consciente de los agentes que están ocasionando tu estrés, completar eficientemente tu trabajo y aprender a relajarte, este procedimiento o técnica va a requerir de un tiempo, pero una vez adquirida esta habilidad te resultará fácil remplazar una respuesta estresante por una respuesta relajante”.</i></p>	13 minutos

FICHA Nº 50

ESCALA DE VALORACION DE ESTRESORES

Instrucciones: Marca con un aspa el número (tabla de valoración) que mejor represente el nivel de estrés, que te provocan las siguientes situaciones, lugares o personas. Añade cualquier otro estresor que tengas en los espacios en blanco.

Nº	Valoración
1	Ningún estrés
2	Un poco de estrés
3	Moderado nivel de estrés
4	Bastante estrés
5	Muchísimo estrés

DESENCADENANTES DEL ESTRES INDIVIDUAL EN LA ESCUELA	1	2	3	4	5
Sobrecarga de trabajo. Tienes tareas en casi todos los cursos y no vas a poder terminarlas a tiempo, menos aún tienes tiempo para descansar.					
Poca autoconfianza para desarrollar tu trabajo. No tienes mucho conocimiento sobre el tema que han dejado la tarea o están haciendo la práctica.					
Miedo a ser el ridículo Que me pregunten sobre un tema que no conozco y que diga alguna "tontería"					

DESENCADENANTES DEL ESTRÉS A NIVEL PERSONAL	1	2	3	4	5
Problemas económicos. Falta de dinero para tus gastos					
Muerte de un familiar cercano Pérdida de tu mamá, papá, hermanos, abuelos.					
Violencia intrafamiliar. Agresiones de algunos familiares cercanos					
Enfermedad grave o terminal Enfermedad de tu mamá, papá, hermanos, abuelos, tales como el cáncer, enfermedades mentales, leucemia entre otros.					
Padecer una enfermedad grave Sufrir una enfermedad como artritis, diabetes, colesterol entre otros					
Mudarse Irte a vivir a otro lugar					
No saber defender los derechos Permitir que tus derechos no sean reconocidos					
Discutir con tus padres (padrastros) Pelear con tu mamá, papá, Padrastro, madrastra, hermanos o hermanastros)					
No recibir ayuda de mis padres o familiares Que no me presten ayuda con algún problema económico o moral cuando se presente un problema en el centro de estudios.					
Temor a no seguir estudiando Truncar por falta de apoyo económico y emocional los estudios técnicos o universitarios					

--	--	--	--	--	--

DESENCADENANTES GRUPALES DEL ESTRES	1	2	3	4	5
Aislamiento de un grupo social Cuando eres aislado de un grupo social al cual perteneces.					
Poco respaldo de su grupo de compañeros Falta de apoyo cuando se te presenta un problema.					
Critica de tus compañeros Saber que algún compañero critica a sus espaldas.					
No saber cómo hacer amigos en el colegio					

AUTOEVALUACIÓN N° 15

La autoevaluación es muy sencilla de realizar y sobre todo, es de gran ayuda porque permite que reflexiones sobre tu aprendizaje y/o actividades, para que puedas saber qué aprendiste, cómo lo aprendiste y así, valores la importancia del nuevo aprendizaje.

A continuación encontrarás una lista de cotejo con la cual podrás realizar tu autoevaluación: ¡Respóndela sinceramente, sé consciente y responsable de tu aprendizaje!

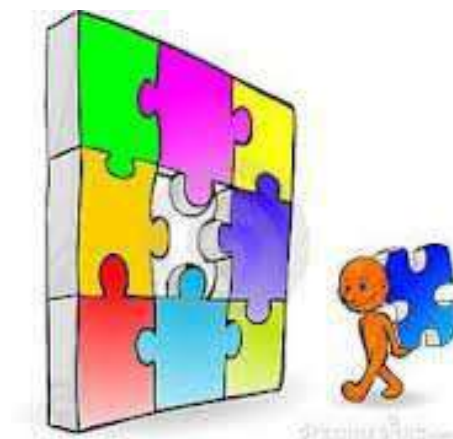
N°	DESCRIPCIÓN	SÍ	NO
01	¿He sido reflexivo para responder las preguntas planteadas?		
02	¿He participado con interés en la sesión?		
03	¿Se lograron los objetivos de la actividad?		
04	¿Qué he aprendido hoy?		
05	¿Cómo lo aprendí?		
06	¿Para qué me sirve lo aprendido?		
07	¿Qué aspecto no comprendí?		
08	¿Qué haré para comprenderlo?		
09	¿Cómo y en qué situación puedo aplicar lo aprendido?		
10	¿Qué enseñanza rescato de esta actividad?		

RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS



APRENDIZAJES ESPERADOS

Resolución de problemas



APRENDIZAJES ESPERADOS		
AREA/DIMENSION	DESCRIPCIÓN	INDICADOR
Conocimiento	<ul style="list-style-type: none"> • Conocer estrategias para resolver los problemas que se le presentan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Explica con claridad cómo resolver un problema.
Habilidad	<ul style="list-style-type: none"> • Aplicar creativamente estrategias para resolver los problemas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Resuelve problemas y hace uso de las estrategias aprendidas
Actitud	<ul style="list-style-type: none"> • Interiorizar las estrategias para solucionar problemas • Asumir en su vida la importancia y necesidad de solucionar los problemas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Manifiesta predisposición y actitud positiva para resolver problemas

Actividad N° 16: “¡Problema! ¿Sí o no?”

Objetivo:

- Interiorizar el concepto de problema

Tiempo: 45 minutos.

Materiales:

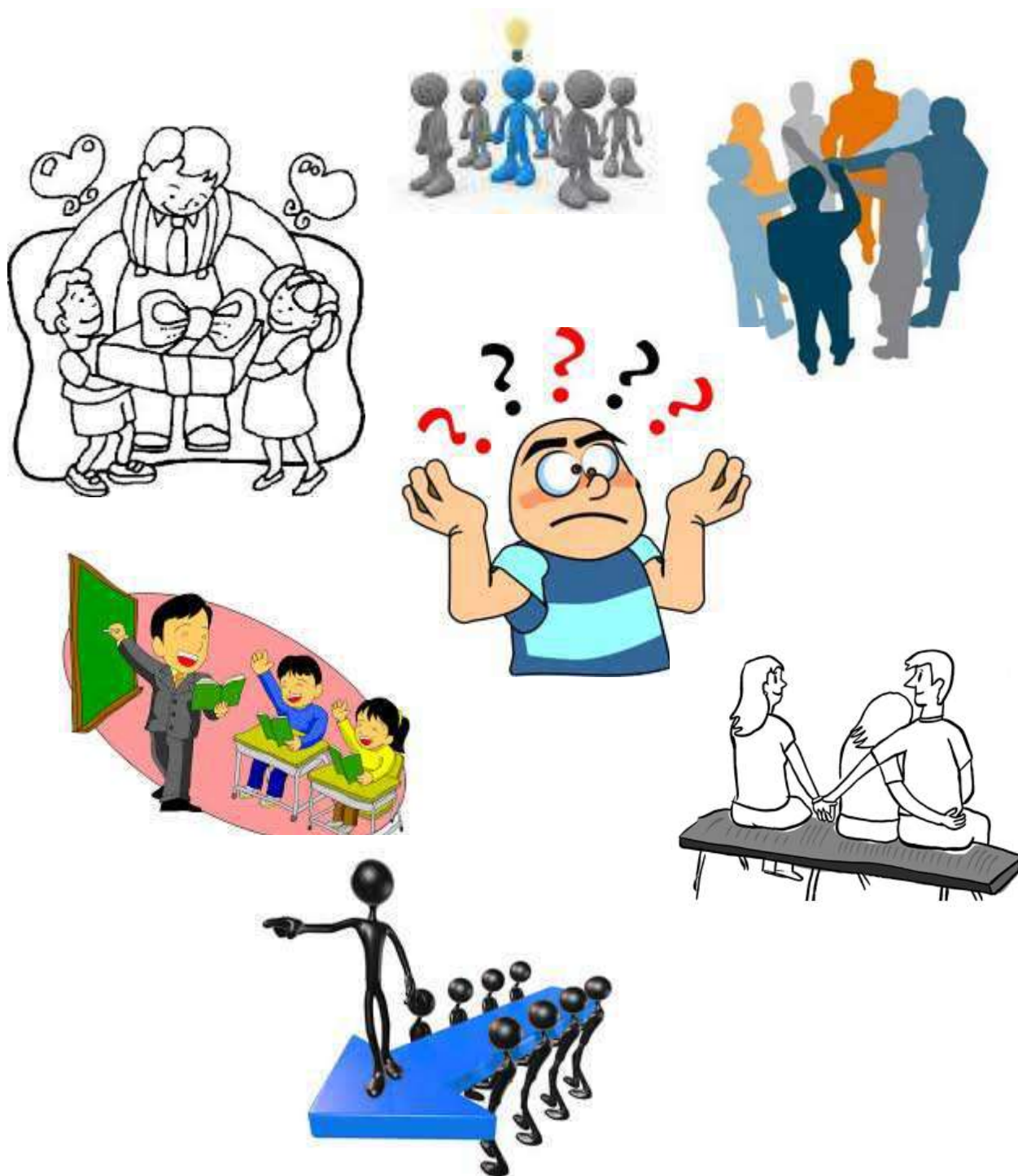
- Manual para el facilitador.
- Cuaderno de trabajo.
- Tijeras.
- 5 barras de goma.
- 5 Papelotes.
- Figuras geométricas en cartulina (4 cuadrados, 4 círculos, 4 rectángulos, 4 rombos, 4 triángulos).
- Limpiatipos.
- Lápiz, tajador y borrador.

Desarrollo de la actividad

N°	ACCIÓN	TIEMPO
1	El facilitador entrega las figuras geométricas, y solicita se agrupen en grupo de cinco según corresponda la figura recibida, inmediatamente menciona “ <i>El taller de hoy día tiene como objetivo conocer y aclarar lo que realmente es un problema, para lo cual se realizara un collage</i> ”.	5 minutos
2	<p>El facilitador solicita formar un círculo y sentarse, entrega papelote, tijera, goma y el material del manual que corresponde a “problemas” a cada grupo. El facilitador explica cómo desarrollar la actividad, sugiere leer el cuadro y ubicar el “listado de definiciones de problemas” que se ubica en el cuaderno de trabajo.</p> <p>Explica que deben observar, seleccionar y recortar las imágenes y buscar cuál figura corresponde al problema, finalmente pegan las imágenes en el papelote, a fin de crear un collage.</p> <p>Una vez terminado el collage, utilizando la técnica del museo” cada grupo pega sus trabajos en la pizarra de tal manera que los cinco collage sean claramente observados y luego el facilitador</p>	25 minutos

	<p>indica que los jóvenes pasen “<i>como en un museo</i>” y observen los elementos comunes. El facilitador recomienda primero resolver de manera independiente las preguntas en el cuaderno de trabajo, ficha N° 50 y luego compartirlas.</p> <p>Las preguntas son las siguientes.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué elementos encontraste en los trabajos? ¿Qué semejanzas? ¿Qué diferencias? • ¿Todos los grupos coincidieron en las imágenes que representaban problemas? • A partir del trabajo realizado y los comentarios de tus compañeros: ¿cómo defines un problema? 	
3	<p>El facilitador finaliza la dinámica reforzando la idea de que un problema <i>“Es una pregunta, una elección o un conjunto de hechos o circunstancias que dificultan el logro de un objetivo o meta. En nuestra vida personal, familiar, social, académica y laboral, siempre estamos enfrentando dificultades, pero esto nos permite superarlos y avanzar, además de proporcionarnos la oportunidad para crear mejores condiciones y medios para lograr nuestras metas.</i></p> <p><i>Requiere un análisis de la información y conocimiento de los hechos, la evaluación de las opciones, las alternativas y la inteligencia para resolverlo”.</i></p> <p>El facilitador indica a los participantes desarrollar en casa, la autoevaluación n° 16 ubicada en su cuaderno de trabajo.</p>	15 minutos

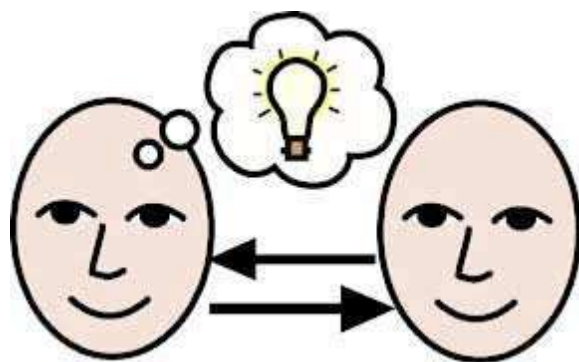
Actividad N° 16: “¡Problema! ¿Sí o no?”













FICHA N°51**Actividad N° 16: “¡Problema! ¿Sí o no?”****UN PROBLEMA ES:**

- ❖ Algo que me preocupa
- ❖ Por un deseo insatisfecho que tengo
- ❖ Lo que, aunque no te preocupa, está en la realidad causando algún trastorno en tu vida
- ❖ Un hecho sensible que indica que algo anda mal
- ❖ Es un desacuerdo entre personas (partes) porque quieren lo mismo, piensan distinto o se ofenden entre sí, se los asocia con bronca, enfado, enfrentamiento, sufrimiento, inhibición entre otros.
- ❖ Aquello a lo cual no se esta brindando una solución acertada
- ❖ Una discrepancia entre la situación deseada y la situación real.
- ❖ Comprobación manifiesta de que la realidad debería ser de otra manera
- ❖ Podemos resolverlo pacíficamente ganando algo las dos partes y produciendo cambios positivos, pero también podemos atascarlo o incluso agravarlo, repercutiendo de manera negativa en nuestras vidas.

FICHA N° 52**Actividad N° 16: “¡Problema! ¿Sí o no?”**

Lee las preguntas y responde según tu experiencia, para que luego compartas con el grupo las siguientes preguntas:

¿Qué elementos encontraste en los trabajos? ¿Qué semejanzas? ¿Qué diferencias?

¿Todos los grupos coincidieron en las imágenes que representaban problemas?

A partir del trabajo realizado y los comentarios de tus compañeros:
¿Cómo defines un problema?

AUTOEVALUACIÓN N° 16

La autoevaluación es muy sencilla de realizar y sobre todo, es de gran ayuda; permite la reflexión sobre tu proceso de aprendizaje y/o actividades, saber qué aprendiste, cómo lo aprendiste y valorar la importancia del nuevo aprendizaje.

A continuación encontrarás una lista de cotejo en la cual podrás realizar tu autoevaluación:

¡Responde sinceramente, sé consciente y responsable de tu aprendizaje!

N°	DESCRIPCIÓN	SÍ	NO
01	¿Las lecturas me han ayudado a interiorizar el concepto de problema?		
02	¿La dinámica del museo me ha ayudado a construir el concepto de problema?		
03	¿Las imágenes del collage muestran que existen distintos tipos de problemas?		
04	¿Qué conceptos he aprendido hoy? (Qué palabras nuevas, palabras difíciles etc.)		
05	¿Cómo lo aprendí? (tome notas, subrayé una frase, hice un esquema, un dibujo que me ayude a recordar, etc.)		
06	¿Qué aspecto no comprendí? (me quede con alguna duda, algo que no entendí)		
07	¿Qué puedo hacer para comprenderlo? (vuelvo a preguntar, busco información en internet, etc.)		
08	¿En qué situación puedo poner en práctica lo que he aprendido?		
09	¿A quiénes puedo enseñar lo que he aprendido? (con quienes puedo compartir esta experiencia)		

Actividad N° 17: “La isla”

Objetivo:

- Reconocer emociones primordiales como el enojo, tristeza, miedo y alegría, que se movilizan cuando solucionamos problemas.
- Asumir la responsabilidad de hacerse cargo de las decisiones personales.

Tiempo: 45 minutos.

Materiales:

- Manual para el facilitador
- cuaderno de trabajo.
- música “baile de caballo”
- radio grabadora
- 10 periódicos de 29.5 cm de ancho por 41.5 de largo
- 1 rollo de cinta de embalaje
- 1 tijera.

Desarrollo de la actividad

N°	ACCIÓN	TIEMPO
1	El facilitador presenta al grupo la motivación <i>“Para solucionar problemas, existen emociones que afloran. La siguiente dinámica les ayudara a reconocer emociones y manejarlas.</i>	5 minutos
2	<p>El facilitador preparará las hojas de periódico (dos hojas de periódico de 29.5 cm de ancho por 41.5 de largo pegadas con cinta de embalaje) las cuales se colocarán extendidas en el piso, repartidas en todo el espacio con el que se cuente simulando islas.</p> <p>El facilitador ambientará de la siguiente manera: “cada uno de ustedes está en un velero, estamos en el mar, divisen las islas que están a su alrededor, en cada una de ella podrán disfrutar de una celebración pero la isla solo recibe a cuatro personas porque es pequeña, elijan una isla y cuando se detenga la música diríjense a ella; recuerden que solo pueden estar en esa isla cuatro personas como máximo, las cuales abrazadas deben mantenerse en la isla sin salirse de su espacio. Deberán participar de la celebración bailando al ritmo de la música y cuando se le dé la indicación deberán volver a sus veleros”.</p> <p>El facilitador debe de tener en cuenta que los participantes permanecerán dos minutos en las islas; además, cuando se detenga la música, los participantes saldrán de la isla y él</p>	25 minutos

	<p>facilitador doblará o cortará la cuarta parte el papel. Se repetirá el mismo ejercicio un máximo de tres veces, hasta que quede solo la cuarta parte del papel colocado al inicio.</p> <p>Se debe considerar que aquellas personas que pisan fuera de la isla, serán retiradas hacia los costados.</p> <p>Finalizada la actividad se pide a los participantes que permanezcan en su grupo, busquen en su cuaderno de trabajo la ficha N° 52 y respondan las preguntas individualmente para luego socializar las respuestas con el grupo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Te gustó la dinámica? ¿Sí? ¿No? Explica tu respuesta. • ¿Qué emociones experimentaste durante la dinámica? ¿Cómo te sentiste? ¿Puedes hacer un listado de esas emociones? • ¿Qué opinión tienes sobre emociones como el enojo o frustración, miedo, tristeza, alegría? • ¿Crees que una buena actitud ayuda controlar algunas emociones? • ¿Te incomodó la actitud de alguno de tus compañeros durante la actividad?, ¿por qué? 	
3	<p>Al finalizar la actividad, los jóvenes se sentarán formando una media luna y se solicita de manera voluntaria que expresen su experiencia.</p> <p>El facilitador mencionará: <i>“Las situaciones conflictivas forman parte inevitable de la convivencia e imaginar una vida en la que no existan problemas no es posible ni deseable, ya que si los problemas son adecuadamente abordados nos permite crecer y desarrollar nuevas y mejores maneras de relacionarnos.</i></p> <p><i>Identificar tus emociones podría ayudarte a resolver mejor tus problemas. Por ejemplo el miedo te dice que estás en peligro, la tristeza que has perdido algo importante y la alegría que has alcanzado una meta. Cada acontecimiento o logros en tu vida va acompañado de diferentes emociones, de ahí la importancia de que sepas identificarlas”.</i></p> <p>El facilitador indica que los jóvenes deben desarrollar la autoevaluación n° 17 ubicada en su cuaderno de trabajo.</p>	15 minutos

FICHA N° 53**Actividad N° 17: “La isla”****“RECONOCIENDO MIS EMOCIONES”**

Individualmente lee y contesta las siguientes preguntas, para que luego las compartas con tu grupo:

1. ¿Te gustó la dinámica? ¿Sí? ¿No? Explica tu respuesta.

2. Que emociones experimentaste durante la dinámica ¿Cómo te sentiste?
¿Puedes hacer un listado de esas emociones?

3. ¿Qué opinión tienes sobre emociones como el enojo, frustración, miedo, tristeza y alegría?

4. ¿Crees que una buena actitud ayuda controlar algunas emociones?

5. ¿Te incomodó la actitud de alguno de tus compañeros durante la actividad?, ¿por qué?

AUTOEVALUACIÓN N° 17

La autoevaluación es muy sencilla de realizar y sobre todo, es de gran ayuda; permite la reflexión sobre tu proceso de aprendizaje y/o actividades, saber qué aprendiste, cómo lo aprendiste y valorar la importancia del nuevo aprendizaje.

A continuación encontrarás una lista de cotejo en la cual podrás realizar tu autoevaluación:

¡Responde sinceramente, sé consciente y responsable de tu aprendizaje!

N°	DESCRIPCIÓN	SÍ	NO
01	¿Puedo reconocer el papel que juegan las emociones al momento de querer solucionar un problema?		
02	¿A partir de lo aprendido reconozco que me cuesta tomar decisiones en situaciones complicadas?		
03	¿Preferiría no experimentar algunas emociones al momento de resolver algunos problemas?		
04	¿Qué emociones no me gusta experimentar cuando resuelvo un problema?		
05	¿Qué conceptos he aprendido hoy? (Qué palabras nuevas, palabras difíciles etc.)		
06	¿Cómo aprendí el tema de hoy? (tome notas, subrayé una frase, hice un esquema, un dibujo que me ayude a recordar, recordé una experiencia, etc.)		
07	¿Qué aspecto no comprendí? (me quede con alguna duda, algo que no entendí)		
08	¿Qué puedo hacer para comprenderlo? (vuelvo a preguntar, busco información en internet, etc.)		
09	¿En qué situación puedo poner en práctica lo que he aprendido?		
10	¿A quiénes puedo enseñar lo que he aprendido? (con quienes puedo compartir esta experiencia)		

Actividad N° 18: “Tengo – elijo”

Objetivos:

- Identificar distintos enfoques al momento de abordar un problema.
- Interiorizar nuevas maneras de afrontar la solución de problemas.

Tiempo: 45 minutos.

Materiales:

- Manual para el facilitador.
- Cuaderno de trabajo.
- Lápiz, tajador y borrador.

Desarrollo de la actividad

N°	ACCIÓN	TIEMPO
1	El facilitador presenta al grupo los objetivos de la dinámica <i>“en todo abordaje para solucionar problemas, también existen estilos para afrontarlo, todos estos estilos, lo hemos aprendido a través de nuestra interacción con nuestro entorno (padres, familiares, escuela y amigos); es conveniente que podamos reconocer cual es el estilo que utilizamos para luego buscar las estrategias eficaces que puedan contrarrestarlos y ser más eficaces en el momento de solucionar los problemas que se nos presentan en las diferentes esferas (personal, familiar, social, académico) en que nos desarrollamos”</i> y se indica que agrupen en cuatro grupos de cinco personas cada uno.	3 minutos
2	El grupo lee el caso planteado, para luego dramatizar dicha situación. Al término de las dramatizaciones, se indica que los participantes, se acomoden y se sienten en un semicírculo abierto y con ayuda del facilitador y la lectura “enfoques para la solución de problemas que ocasionan un abordaje negativo” donde se describe cada uno de los afrontes y las estrategias que se utiliza y no permiten una adecuada solución de problemas; logren identificar que enfoque describió cada uno de las dramatizaciones, para luego modificar, ratificar o proponer estrategias para replantear el abordaje en la solución de problemas. Es importante que el facilitador refuerce con una conclusión breve,	32 minutos.

	cada estilo y sus estrategias para transformarlas.	
3	<p>Se solicita de manera voluntaria que algunos participantes expresen su opinión, a partir de las siguientes preguntas:</p> <p>¿Cómo te has sentido?</p> <p>¿Fue fácil organizar la dramatización?</p> <p>¿Se te fue fácil identificar los enfoques para la solución de problemas que ocasionan un abordaje negativo?</p> <p>¿Te identificas con alguno de ellos?, ¿por qué?</p> <p>A partir de la identificación con uno de los enfoques, procura plantearte alguna estrategia que te ayude a modificar dicho enfoque.</p> <p>El facilitador indica que los participantes deben desarrollar la autoevaluación ubicada en su cuaderno de trabajo.</p>	10 minutos

FICHA N° 54

Actividad N° 18: “Tengo – elijo”

ENFOQUES PARA LA SOLUCIÓN DE PROBLEMAS QUE OCASIONAN UN ABORDAJE NEGATIVO.

	<p>ENFOQUE PROCRASTINAR</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dejan que los problemas y las presiones se acumulan a niveles casi intolerables y luego tratan de resolverlos en un estallido de actividad, normalmente aplazan la solución, y están acostumbrados a operar de esta manera, a menudo tienen dificultades para reunir la energía para resolver los problemas aun cuando estos sean pequeños. Tienden a enojarse (por lo general consigo mismo). Sus sentimientos de ira lo estimulan a buscar la solución, pero también limitan su eficacia en el trabajo sistemático para resolver problemas. No les gusta que los problemas interfieran en los momentos alegres y tiende a aplazar su abordaje.
	<p>ENFOQUE IMPULSIVO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Abordan los problemas rápidamente, pero no piensan sistemáticamente sobre ellos, utilizando la primera solución que les sea atractivo, sin pensar en el costo o consecuencia, tienden a tener baja tolerancia a la frustración y ser ansiosos.
	<p>ENFOQUE DE SOLUCIÓN INMEDIATA,</p> <ul style="list-style-type: none"> • Están motivados por la mejora de su reputación como rápida y decisiva. No toma en cuenta las alternativas de solución, se sienten orgullosos del estilo rápido y lo muestran como una insignia de honor, tienden a enojarse cuando surgen problemas que no pueden resolverse rápidamente.
	<p>EL ENFOQUE DOGMÁTICO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estas personas a menudo son capaces de resolver problemas metódicamente y utilizan muchos de los pasos para la solución del problema, pero una vez que tomen una decisión se aferran a ella, rara vez cambian o modifican sus soluciones a los problemas. Si su decisión no está funcionando por lo general culpan a otras personas, no admiten que puede haber fallado en la elección y emplear la capacidad de flexibilidad para implementar otra.

FICHA N° 55

Actividad N° 18: “Tengo – elijo”

ESTRATEGIAS PARA REPLANTEAR LOS ENFOQUES PARA LA SOLUCIÓN DE PROBLEMAS QUE OCASIONAN UN ABORDAJE NEGATIVO

ESTRATEGIAS PARA ABORDAR EL ENFOQUE PROCRASTINAR

- _ El trabajo, o la obligación que postergamos, no desaparece, puede ocurrir incluso que dicha tarea se vuelva más grande o pesada, con el paso del tiempo, tratar en lo posible de desdoblar en pequeñas tareas, con fechas fijas para cumplirlas.
- _ Es preferible decir con cortesía y educación “ahora no puedo o no me es posible”
- _ No te dejes llevar por la idea que bajo presión trabajas mejor, eso muchas veces solo causa tensión o irritación y conlleva al estrés y ansiedad.
- _ Realiza las actividades que requieren de tu concentración y atención, en los horarios en que eres más productivo.
- _ Establecer una escala de valores y dedicarle primero el tiempo a aquello que necesita nuestra atención, y luego a la diversión.
- _ Planificación adecuada de nuestras actividades, pueden presentarse imprevistos que requiere muchas veces ser atendido, esto nos permitirá tener tiempo para ello.
- _ Ser ordenados, nos permite ahorrarnos tiempo y encontrar siempre nuestros materiales de trabajo.
- _ Un adecuado balance entre el tiempo para el trabajo, el sueño y la diversión es lo que en realidad resultará mucho más productivo.

ESTRATEGIAS PARA ABORDAR EL ENFOQUE SOLUCION INMEDIATA

- _ Al momento de implementar la solución, puede utilizarse una estrategia motivacional basada en evaluar las consecuencias de no resolver el problema frente a las consecuencias de poner en marcha el plan diseñado.
- _ Realiza una evaluación detallada de las posibles dificultades u obstáculos al llevar a cabo cada una de las alternativas propuestas.
- _ Analiza todo el problema y trata de descomponerlo en partes, que te permitan una visión global.
- _ Establece una escala de valores, cada vez que implementes una solución.

ESTRATEGIAS PARA ABORDAR EL ENFOQUE IMPULSIVO

- _ Se construye una lista con múltiples alternativas, se revisa cada elemento de la lista pensando si sería combinable con algún otro elemento de la lista.
- _ Combina las alternativas propuestas en la medida de lo posible.
- _ Debes evaluar las consecuencias de las alternativas propuestas y asignarles un orden de prioridad.
- _ El brindarle un orden de prioridad te permite que resuelvas poco a poco el problema, con buenos resultados.
- _ Establecer una escala de valores y respétalos cada vez que implementes una solución.

ESTRATEGIAS PARA ABORDAR EL ENFOQUE DOGMÁTICO

- _ Evalúa cada cierto tiempo (lo suficientemente largo como para poder comprobar todos los efectos buscados), los resultados o consecuencias que produce la solución implementada.
- _ En caso de que los resultados no sean satisfactorios, debe analizarse el problema que los ha generado.
- _ Si es un problema del proceso en sí (Ej., déficit en alguna de las etapas del proceso de solución de problemas) se vuelve a la fase en la que se ha identificado el problema.
- _ Si se trata de un déficit de habilidades necesarias para llevar a cabo la solución, debe procederse al entrenamiento en esa habilidad o habilidades específicas.
- _ Si a pesar de este análisis y replanteo, la alternativa propuesta no cumple con el objetivo propuesto, utiliza tu capacidad de flexibilidad y creatividad para plantear nuevas alternativas.
- _ Ten presente tu escala de valores

FICHA N° 56**Actividad N° 18: “Tengo – elijo”****CASOS PARA LA DRAMATIZACION.****ENFOQUE: PROCASTINAR:**

Martha, ayuda a su madrina en su bodega, su madrina se ha ido de viaje una semana a Tarma y le ha encargado que arregle la bodega porque ha llegado nueva mercadería. Su madrina regresará el próximo domingo, estamos viernes y Martha aún no arregla la bodega; ella siempre deja las cosas para el último momento, cuando tiene varios días para hacer las cosas suele tomarse su tiempo y no siempre le salen bien.

ENFOQUE: IMPULSIVO

Eduardo llega a su casa, entra a su cuarto y encuentra sus cosas desordenadas: Sus poleras en el suelo y sus zapatillas fuera de su sitio. Enojado sale de su cuarto y le reclama a su hermana:

Eduardo: ¿Por qué entras a mi cuarto?, ¿cuántas veces te he dicho que no entres, ni agarres mis cosas?

Hermana: Yo, no he entrado a tu cuarto acabo de llegar a la casa.

Eduardo: No seas mentirosa, siempre rebuscas mis cosas, ¿quién más que tú?

¡Mamá! ¡Dile a tu hija que no entre a mi cuarto y que no agarre mis cosas!

Mama: Ella no ha entrado, fue tu perro “Rambo”, el que entro a tu cuarto y desordenó, yo lo he sacado; es mejor que primero preguntes en vez de acusar.

ENFOQUE: SOLUCIÓN INMEDIATA

Fredy y Roxana son primos y están viendo el televisor, en ese momento se apaga la televisión, y como Freddy ayuda a su papa en su taller ha aprendido a reparar algunos artefactos, y en casa siempre se encarga de arreglarlos.

Freddy: Se apagó el televisor, voy a traer el desarmador para averiguar qué pasa.

Roxana: Yo creo que también es necesario ver el manual, para ayudarnos.

Freddy: No, así nada más, yo siempre arreglo las cosas y nunca uso manual.

Después de un rato y de sacar varias piezas.

Freddy: ¡Uy! se acaba de quemar la fuente, esta marca de televisor no es buena.

ENFOQUE DOGMÁTICO

Diana tiene 16 años, acaba de terminar la secundaria, quiere seguir estudiando. En el colegio le realizaron un test de orientación vocacional y el área de mayor incidencia es el área de administración, pero ella insiste en que le gusta enseñar y compartir con los niños pequeños. Ha hecho su árbol de problemas y en base a eso ha decidido seguir la carrera de educación. En coordinación con su mama ha conseguido ayudar a su vecina, en el pequeño jardín de niños, como auxiliar. Varias veces ha perdido la paciencia y siente que a veces le desagrada este trabajo, pero insiste en sus deseos y ya se matriculó en un Instituto pedagógico.

AUTOEVALUACIÓN N° 18

La autoevaluación es muy sencilla de realizar y sobre todo, es de gran ayuda; permite la reflexión sobre tu proceso de aprendizaje y/o actividades, saber qué aprendiste, cómo lo aprendiste y valorar la importancia del nuevo aprendizaje.

A continuación encontrarás una lista de cotejo en la cual podrás realizar tu autoevaluación:

¡Responde sinceramente, sé consciente y responsable de tu aprendizaje!

N°	DESCRIPCIÓN	SÍ	NO
01	¿He podido Identificarme con alguno de los enfoques que utilizo para abordar un problema?		
02	¿Soy consciente de que necesito nuevas formas de afrontar la solución de problemas?		
03	¿Los ejemplos e historias me han parecido claros e ilustrativos?		
04	¿He podido Identificarme con alguno de los enfoques que utilizo para abordar un problema?		
05	¿En qué situación puedo poner en práctica lo que he aprendido? (con mis amigos familiares, etc.)		
06	¿Con quiénes puedo compartir mi reflexión sobre lo que he aprendido? (con quienes puedo compartir esta experiencia)		

Actividad N° 19: “Yo sí puedo”

Objetivo:

- Reconocer que el esfuerzo y dedicación son importantes para alcanzar los sueños y metas personales.
- Planificar acciones para el logro de sus sueños y metas postergadas.

Tiempo: 45 minutos.

Materiales:

- Manual para el facilitador.
- Cuaderno de trabajo.
- Video “la fuerza del optimismo”.
- DVD.
- Televisor.
- Papelotes.
- Plumones.
- Limpia tipo.
- Lápiz, tajador y borrador.

Desarrollo de la actividad

N°	ACCIÓN	TIEMPO
1	<p>El facilitador presenta al grupo los objetivos de la dinámica “existen situaciones adversas que muchas veces nos impiden realizar nuestras metas, debemos convertir estos problemas en <i>oportunidad favorables que nos permitan desarrollar y crecer emocionalmente, a través de este video observaremos la idea expresada</i>”</p> <p>Se proyecta el video “la fuerza del optimismo”</p>	10 minutos
2	<p>A partir de dicha proyección los jóvenes desarrollan individualmente algunas preguntas, las cuales serán compartidas en grupo, formulando conclusiones, estas serán anotadas en papelotes. (Las preguntas para dicha actividad serán anexadas en la guía)</p>	20 minutos
3	<p>Se solicita que un representante de cada grupo presente las conclusiones.</p>	10 minutos

	<p>El facilitador concluye la actividad incidiendo “<i>que muchas veces elegimos no hacer frente a nuestras dificultades y por consiguiente sentirnos infelices por causa de situaciones adversas o distantes a las que creemos, prestando demasiada atención, permitiendo que nos afecten profundamente y que nos hagan perder el equilibrio.</i></p> <p><i>Debemos tomar la decisión de atender, mostrar interés y capacidad de solución a estos problemas ya sea en el ámbito personal, familiar, académico o de nuestro grupo de amigos.</i></p> <p><i>Nuestro bienestar emocional depende básicamente de nuestra actitud y de la forma de asumir e interpretar los problemas que se nos presentan en la vida; de recuperar la motivación y el optimismo necesarios para construir nuestra propia realidad y poder superar los momentos difíciles, convirtiéndolos en oportunidad de crecimiento y desarrollo, aprendiendo a disfrutar más de la vida, tal como lo observamos en el video”</i></p> <p>El facilitador indica que los jóvenes deben desarrollar la autoevaluación ubicada en su cuaderno de trabajo</p>	
--	---	--

FICHA N° 57**Actividad N° 19: “Yo sí puedo”****PREGUNTAS PARA RESOLVER LUEGO DE LA PROYECCIÓN DEL VIDEO
“LA FUERZA DEL OPTIMISMO”**

1. ¿Qué ocurrió con el ratón de la historia?

2. ¿Qué circunstancias le toco vivir? ¿Se dio por vencido?

3. ¿Has vivido circunstancias parecidas alguna vez? ¿Qué hiciste?

4. ¿Sientes que es importante tener sueños y metas?

5. ¿Cuáles son tus sueños o metas por cumplir?

6. ¿Qué puedes hacer para cumplirlas?

AUTOEVALUACIÓN N° 19

La autoevaluación es muy sencilla de realizar y sobre todo, es de gran ayuda; permite la reflexión sobre tu proceso de aprendizaje y/o actividades, saber qué aprendiste, cómo lo aprendiste y valorar la importancia del nuevo aprendizaje. A continuación encontrarás una lista de cotejo en la cual podrás realizar tu autoevaluación:

¡Responde sinceramente, sé consciente y responsable de tu aprendizaje!

N°	DESCRIPCIÓN	SÍ	NO
01	¿Reconozco que para alcanzar mis sueños y metas, es necesario poner en práctica mi esfuerzo y dedicación para alcanzarlos?		
02	¿He reflexionado sobre la necesidad de planificar mis acciones para conseguir mis sueños y metas?		
03	¿Al día de hoy reconozco cuáles son mis sueños y metas que quiero alcanzar?		
04	¿Qué ideas interesantes he aprendido hoy? (Qué palabras nuevas o difíciles puedo diferenciar, etc.)		
05	¿Cómo aprendiste el tema de hoy? (tomé notas, subrayé una frase, hice un esquema, un dibujo que me ayude a recordar, recordé una experiencia, etc.)		
06	¿Qué aspecto no has comprendido? (me quede con alguna duda ¿cuál?, algo que no entendí ¿qué?)		
07	¿Qué puedo hacer para comprenderlo? (vuelvo a preguntar, busco información en internet, etc.)		
08	¿En qué situación cotidiana puedo poner en práctica lo que he aprendido? (con mis amigos familiares, etc.)		
09	¿Con quiénes puedo compartir mi reflexión sobre lo que he aprendido? (con quienes puedo compartir esta experiencia)		

Actividad N° 20: “Todo tiene solución”

Objetivo:

- Interiorizar la solución de problemas a través de la dramatización.
- Proponer soluciones prácticas a diferentes problemas.

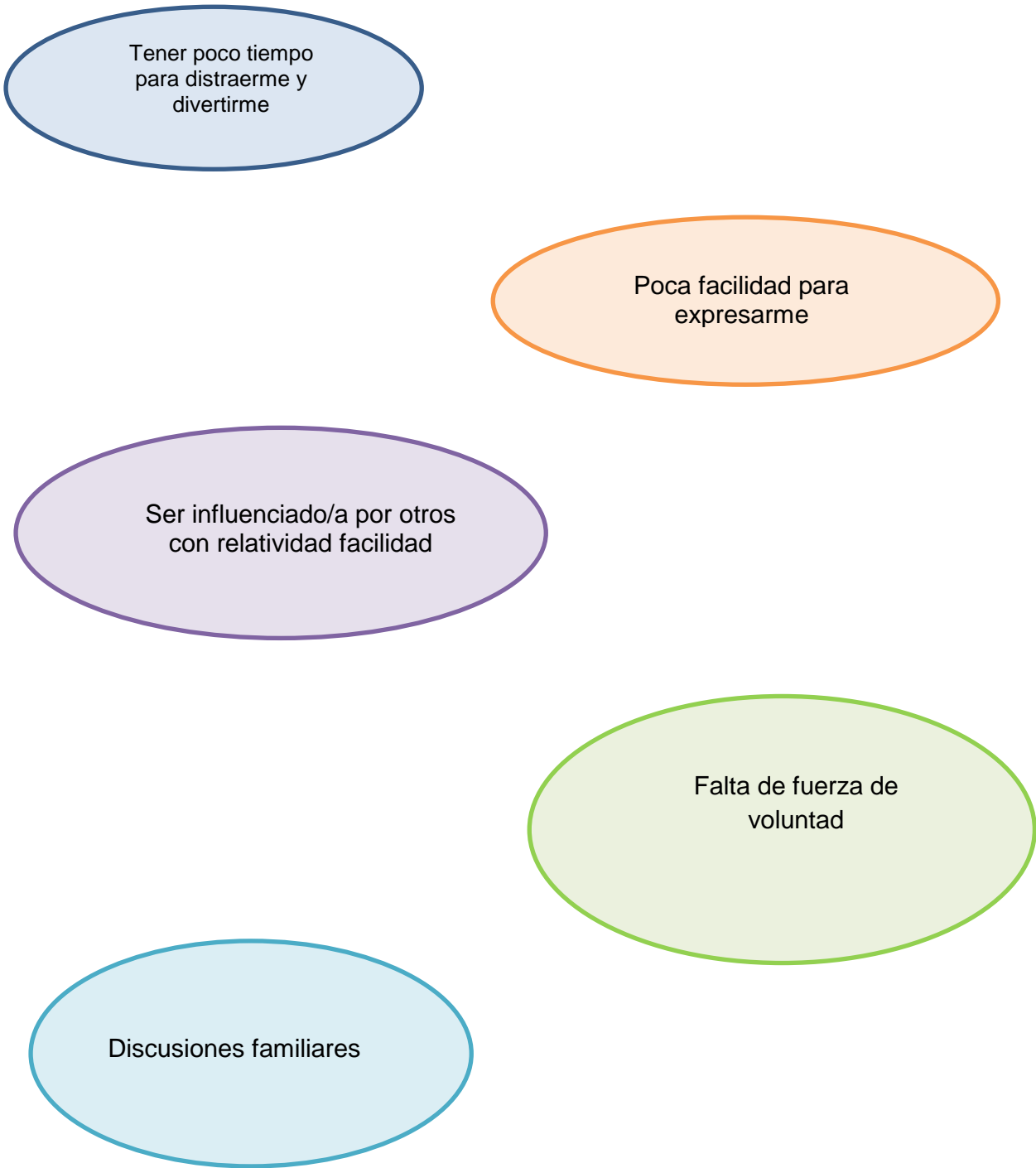
Tiempo: 45 minutos.

Materiales:

- Manual para el facilitador.
- Cuaderno de trabajo.
- Papelotes.
- Plumones.
- Lápiz, tajador y borrador.
- Fichas geométricas de color rojo (4), verde (4), azul (4), amarillo (4) y negro (4).
- Limpia tipo.

Desarrollo de la actividad

N°	ACCIÓN	TIEMPO
1	Al iniciar el facilitador, entrega las figuras geométricas y solicita a los jóvenes se reúnan en grupos según las fichas de color que les ha tocado repartiendo un papelote y plumones por grupo, luego se brinda los objetivos del taller <i>“ya hemos logrado tener un conocimiento acerca de cómo poder solucionar un problema, entonces a través de una dramatización, mostraremos lo aprendido”</i>	5 minutos
2	Los participantes, busquen en su guía el problema ficticio, este será dramatizado por los grupos, siguiendo los pasos de solución de conflicto.	30 minutos
3	<p>Luego de la dramatización el facilitador pide al grupo ubicarse formando un círculo, para que en conjunto puedan brindar conclusiones sobre la actividad realizada, a partir de las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo te has sentido? ¿Fue fácil organizar la dramatización? • ¿Empleaste tus conocimientos previos para la solución de problemas? • ¿Qué descubriste a través de esta actividad? • ¿Cómo piensas aplicar en tu vida ese nuevo descubrimiento? <p>El facilitador indica que los participantes deben desarrollar la autoevaluación ubicada en su cuaderno de trabajo.</p>	10 minutos

ACTIVIDAD N° 20: “Todo tiene solución”**Casos para dramatizar.**

Tener poco tiempo
para distraerme y
divertirme

Poca facilidad para
expresarme

Ser influenciado/a por otros
con relatividad facilidad

Falta de fuerza de
voluntad

Discusiones familiares

FICHA N° 58**Actividad N° 20: “Todo tiene solución”**

Al terminar la dramatización de los problemas anteriormente mencionados, responde estas preguntas, de manera grupal y coloca las conclusiones en un Papelote.

1. ¿Cómo te has sentido? ¿Fue fácil organizar la dramatización?

2. ¿Empleaste los conocimientos previos para la solución de problemas?

3. ¿Qué descubriste a través de esta actividad?

4. ¿Cómo piensas aplicar en tu vida ese nuevo descubrimiento?

AUTOEVALUACIÓN N° 20

La autoevaluación es muy sencilla de realizar y sobre todo, es de gran ayuda; permite la reflexión sobre tu proceso de aprendizaje y/o actividades, saber qué aprendiste, cómo lo aprendiste y valorar la importancia del nuevo aprendizaje. A continuación encontrarás una lista de cotejo en la cual podrás realizar tu autoevaluación:

¡Responde sinceramente, sé consciente y responsable de tu aprendizaje!

N°	DESCRIPCIÓN	SÍ	NO
01	¿Creó que la dramatización de un problema me ha ayudado a analizarlo de una manera distinta?		
02	¿Analizar un problema en grupo, me ha ayudado a encontrar distintas soluciones?		
03	¿Creó que todo problema tiene solución?		
04	¿Qué ideas innovadoras he aprendido hoy? (Qué palabras o conceptos nuevos puedo diferenciar, etc.)		
05	¿De qué manera aprendí el tema de hoy? (tomé notas, subrayé una frase, hice un esquema, un dibujo que me ayude a recordar, recordé una experiencia, etc.)		
06	¿Qué aspecto no he comprendido? (me quede con alguna duda ¿cuál?, algo que no entendí ¿qué?)		
07	¿Qué puedo hacer para comprenderlo? (vuelvo a preguntar, busco información en internet, etc.)		
08	¿En qué situación cotidiana puedo poner en práctica lo que he aprendido? (con mis amigos familiares, etc.)		
09	¿Con quiénes puedo compartir mi reflexión sobre lo que he aprendido? (con quienes puedo compartir esta experiencia)		

